ఆహారవిజ్ఞానం

గ్రంథకర్త:

భిషగ్వర, మల్లాది రామమూర్తిశాస్త్రి.

ఏ. ఎమ్. ఏ. సి.

మొదటికూర్పు—1000 ప్రతులు.

పబ్లిషర్స్:

ఆంధ్రగీర్వాణవిద్యాపీఠము,

కొవ్వూరు (ప॥ గో॥)

శ్రీనివాస ముద్రణాలయము.

రాజమండ్రి.

1938.

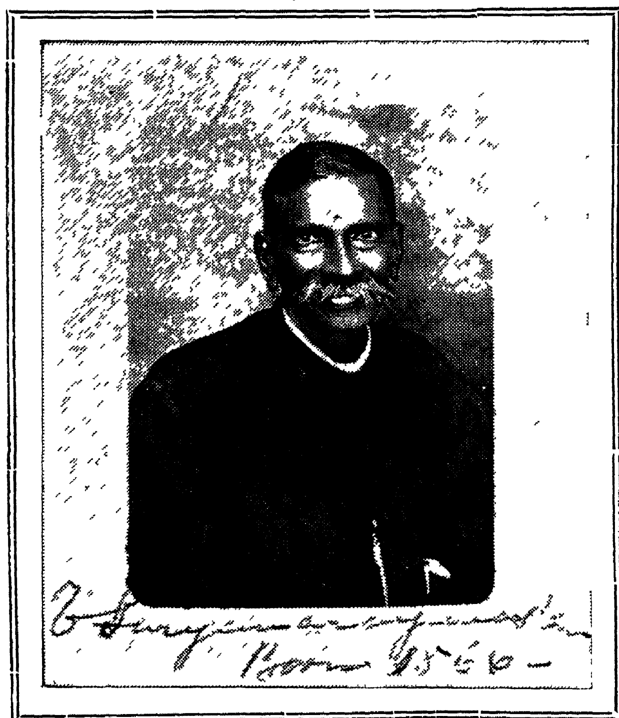
వెల: 1-0-0

ఆంధ్రగీర్వాణవిద్యాపీఠ ప్రచురణము.



శ్రీ వల్లూరి సూర్యనారాయణీయ గ్రంథమాల.—

సంపుటము ౧౧. (ఆహారవిజ్ఞానం)



కీ॥ శే॥ వల్లూరి సూర్యనారాయణరావుగారు.

Published by the Acadamic Council of

ANDHRA GIRVANA VIDYA PITHAM

KOVVUR. *(W. Godavary.)*

వెల : 1—0—0

భూమిక.



బ్రహ్మశ్రీ మల్లాది రామమూర్తిశాస్త్రుల్లుగారు రచియించిన ఆహారవిజ్ఞానమునకు ఉపోద్ఘాతమును వ్రాయుట నాకు మిక్కిలి సంతోషకరముగ నున్నది.

ఆయుర్వేదగ్రంథములను నవీనపద్ధతిని వ్రాయుట మిక్కిలి కష్టమైనపని. ఒక్కొక్కచోట స్వానుభవమునకును గ్రంథస్థమైనవిషయములకును పరస్పరవిరోధము కనుపింపుచుండును. ఇందులకు కొంతవఱకు మనయజ్ఞానమే కారణము కావచ్చును. ఇదిగాక మనకిప్పుడున్న నవీనశాస్త్రవిజ్ఞానమును, యంత్రసహాయమును చరక సుశ్రుతాదులు తమగ్రంథములను రచియించినప్పుడు వారికుండినయెడల వారుకూడ కొన్నికొన్నిచోట్ల తమ సిద్ధాంతములను వేరువిధముగ జేసియుందురనుటకు సందేహము లేదు.

స్వతంత్రకుశలోఽన్యేషు శాస్త్రార్థేష్వబహిష్కృతః ।
వైద్యో ధ్వజ ఇవాభాతి నృపతద్విద్యపూజితః ॥

(సుశ్రుత—సూత్ర— యుక్తసేనీయాధ్యాయము)

తనయొక్క శాస్త్రమునందు సంపూర్ణపాండిత్యము గలిగియుండి యితరశాస్త్రములయందుకూడ తగినంత పరిజ్ఞానము కల

వైద్యుడు రాజులచేతను తదితరులచేతను పూజింపబడి యుద్ధ రంగమునందు జెండా ప్రకాశించునట్లు దేశమునందు వైద్యునికీర్తి ప్రకాశించుచుండునని సుశ్రుతులు వ్రాసియున్నారు.

వైద్యశాస్త్రపరిజ్ఞానము ఎప్పటికప్పుడు దేశకాలపరిస్థితులను బట్టి మారుచుండవలసినదే గాని త్రుప్పుపట్టి మొండిబారకూడదని మన ఆచార్యుల సిద్ధాంతము. చరకసంహితలో చివరభాగమును ముగించుచు

"సంస్కర్తా కురుతే తంత్రం పురాణం చ పునర్నవమ్॥"

అని గ్రంథసంస్కర్త పురాతనగ్రంథమునకు నవనవభాగము లను కల్పించి అనవసరమని తోచినచోట్ల కనికరములేకుండ కొట్టి వేసి క్రొత్తగ్రంథముగాచేసి శాస్త్రవిజ్ఞానమును అభివృద్ధిచేయవలయు నని స్పష్టముగా చెప్పబడియున్నది "పునర్నవం" అనగా తిరిగి తిరిగి క్రొత్తగా పెరుగునట్టిది యని అర్థము

శ్రీరామమూర్తిశాస్త్రులువారును అట్లే యే మాత్రమును జంకులేక నవీనభావములను శాస్త్రీయాంశములతోచేర్చి అనేకచోట్ల సమన్వ యము చేసియున్నారు. వీరిమార్గము ఆయుర్వేదాభివృద్ధికి మార్గ దర్శకముగానున్నది.

నేనీగ్రంథమును మొదటినుండి చివరవఱకు పఠించి అనేక క్రొత్తవిషయములను తెలిసికొనియున్నాను విటమినులను గురించి

నవీనశాస్త్రసిద్ధాంతములనుపేర వ్యాపారదృష్టితో క్రొత్తక్రొత్త మందులను దేశమునిండా నింపుచున్నారు. ఈవిషయమై గ్రంథకర్త చక్కగా ఖండించియున్నాడు ఆహారవిజ్ఞానమనే ఈచిన్న గ్రంథములో అన్నివస్తువులయొక్క గుణములు వర్ణించుటకు అవకాశము చాలదు ఆయుర్వేదశాస్త్రపద్ధతిని సూచించు నిమిత్తమై ఉదాహరణరూపకముగా కొన్ని సామాన్యమైన ఆహారపదార్థములను గూర్చి యుక్తాయుక్తముగ వివరించియున్నాడు.

కొన్నిపదార్థములగుణదోషములవిషయమై గ్రంథకర్తలలో కొన్నిఅభిప్రాయభేదములు గలవు. ఆహారయోగివర్గమును వివరించుచోట ఆముదముయొక్క గుణములను వర్ణించుచు మధురరసమును గలదనియు కఫమును వృద్ధిచేయుననియు, కీళ్ళనొప్పులను, గుల్మరోగములను, హృదయ రోగములను, పురాణజ్వరములను పోగొట్టుననియు చరకుడు వ్రాసియున్నాడు. విరేచనౌషధముగ నుపయోగింపనని యిచ్చట వ్రాయనేలేదు.

"ఏరండతైలం మధురం గురుశ్లేష్మాభివర్ధనమ్ ।
వాతాసృక్గుల్మహృద్రోగజీర్ణజ్వరహరం పరమ్॥"

ఆహారపదార్థముగా నుపయోగించునపుడు ఆముదమున కీగుణములుండుననియు విరేచననిమిత్తమై ఉపయోగించునపుడు ఆముదముయొక్క రుచియు గుణములును వేరుగానుండునని మనము గ్రహించవలయును.

కొందరు నూనె నెయ్యి పెట్టి కూరలువగైరాలు వేయించు కొనుసట్లు మరికొందరు ఆముదమును వేపడములకు ఉపయోగించుచుండిరి అట్లు వేయించినవస్తువులు చాలా కమ్మగా నుండునని వారు చెప్పుచుండిరి. దీనినే మధురమని చరకుడు వర్ణించియుండవచ్చును. ఈప్రకారము మనకు సరిగా తెలియనప్పుడు పూర్వపుగ్రంథకర్తలు వ్రాసిన విషయములు కొన్ని మనప్రత్యక్షజ్ఞానమునకు విరుద్ధముగా నున్నందున తప్పులని మనమనుకొందుము. అనేకచోట్ల మన యొక్క జ్ఞానలోపముగాని గ్రంథములలో తప్పులుకావని మనము ముఖ్యముగా గమనింపవలసియున్నది. "ఐరండం తు విరేచనే" శ్రేష్ఠమని చరకమున స్నేహాధ్యాయమునందు ఇదే చెప్పబడి యున్నది ఇట్లు అనేకచోట్ల నుండువిషయములను సమన్వయముచేసి తెలిసికొనుట సామాన్యులకు కష్టమయిన విషయము. శ్రీరామ మూర్తిశాస్త్రులుగారు అనేకగ్రంథములను ఆమూలాగ్రముగా పఠించి యుండుటచేత వారికిట్టి విషయములన్నియు సులభసాధ్యము లయినవి.

ఇంగ్లీషు గ్రంథములలో నుండునట్లు మన ఆయుర్వేదగ్రంథములకు విషయసూచికలు లేకపోవుటచేత పూర్వపద్ధతులను గ్రంథములను కంఠస్థముచేసినవారికిగాని సంపూర్ణజ్ఞానము కలుగుట దుర్లభము. వర్ధిప్రిధమగున ఇప్పుడుండెడి అన్ని గ్రంథములకు మనము యిండెక్సులను తయారుచేసికొనవలయును. ఇందులకు గవర్నమెంటుసహాయము మిక్కిలి యవసరము. పరిశోధకులు

ఆయుర్వేదమునందలి రహస్యములను సులభముగా గ్రహించుటకు అవకాశముండును.

ఇప్పటికిని నవీనపరిశోధకులకు తెలియని పథ్యాపథ్యజ్ఞానము ఆయుర్వేదమునందు గలదు ఒక్క-చనుబాలవిషయములో చూడుడు. విస్తారము పరికరములు లేకుండ ప్రతియింటియందును ఆడవాళ్ళే పరీక్షించుకొనుపద్ధతియైనను నవీనపద్ధతు లన్నిటిని మించినది సుశ్రుతమునగలదు అట్టిపరీక్ష యెట్లనగా:—చనుబాలు కొద్దిగా తీసికొని ఒక గ్లాసులోనుండే నీళ్ళలో బొట్లుబొట్లుగా వేసినప్పుడు ఆపాలచుక్కలు నీటిలోమునుగకూడదు. తేలనుకూడదు. మేఘము వలె విడిపోయి నీళ్ళలో వెంటనే లీనమై యేకీభావమును పొందవలయును. నీళ్ళలో తీగవలె సాగుచు కలసిపోవుటకు ఆలస్యము కాకూడదు. నురుగు రాకూడదు. పరిశుద్ధముగా పలుచగా శంఖమువర్ణము గలిగి ప్రకాశించుచుండవలయును. అతివేడిగా నుండక కొంచెము చల్లగానే యుండవలయును. (శీతలం). బిడ్డకు ఆ పాలవలన ఆరోగ్యమును శరీరవృద్ధియు బలవృద్ధియు కలుగవలయును. ఈపరీక్షకు నిలుచుపాలు ప్రశస్తమైనవి. లేనిచో పనికిరావు.

"అథాస్యాఃస్తన్యంఅప్సు పరీక్షేత, తచ్చేత్ శీతలం అమలంతను శంఖావభాసం అప్సున్యస్తం ఏకీభావం గచ్ఛతి అఫేనిలం అతంతు

మన్నోత్ప్లవతేఽవసీదతి వా తత్ శుద్ధమితి విద్యాత్, తేన కుమారస్య ఆరోగ్యం శరీరోపచయః బలవృద్ధిశ్చ భవతి॥"

(సుశ్రుత—శారీర— అ. 10.)

దాదిపాలకే యింతపరీక్ష యుండగా ఆవుపాలను, యితరమైన కృత్రిమపుపాలను, యెట్టిపరీక్షయు లేకుండ పిల్లల కిచ్చుట మిక్కిలి పొరపాటు తల్లిపాలుగాని తగినదాదిపాలుగాని లేని యెడల—"ఆజం గవ్యమథాపి వా"—అని మేకపాలు గాని మేకపాలు దొరకనిచో రెండవపక్షములో ఆవుపాలుగాని యియ్యవలయును. "అస్తన్యపర్యాప్తేః" స్త్రీస్తన్యము చాలనప్పుడు శిశువునకు పైవిధమున పాలనియ్యవలెనని చెప్పబడియున్నది.

తల్లి పాలిచ్చునప్పు డెట్లు పరిమాణమును తెలిసికొని జాగ్రత్తగా బిడ్డకుపాలిచ్చునో అట్లే "మాత్రయా" అనగా సరియైన మోతాదుగా బిడ్డకు పోతపాలు శిశువుయొక్కబలమును చూచుకొని బహుజాగ్రత్తగా ప్రమాణము నిర్ణయించుకొనవలయును. ఇది యిట్లుండగా ఏదోబుడ్డిపాలను బిడ్డ తియ్యతియ్యగా త్రాగుచున్నదని అనేకులు తాత్కాలిక బలుపును చూచి మోసపోవుచున్నారు. చిన్నచిన్న మెత్తనిబిస్కటులుకూడ చంటిబిడ్డలకు విషమువంటివి. అందు గోధుమపిండి జొన్నపిండి చక్కెర మొదలైనవి గలవు. తెలిసితెలిసి యెవరైనను తమ చంటిబిడ్డలకు లడ్డుముక్కలు పెట్టుదురా? బిస్కటులుకూడ అట్టివియే.

ఒకనెలలో కర్చగు పాలబుడ్ల ఖరీదునకు సులభముగా మేకను కొనుక్కొనవచ్చును పాలు విడిచినతరువాత మేక, పిల్ల రెండింటి వెల చూచుకొన్నయెడల మనసొమ్ము మనకుండి పాలు ఊరకే వచ్చును. దేశములో మేక లభివృద్ధియైనయెడల బిడ్డల యభివృద్ధియు, మేకఎరువువలన పంటలయభివృద్ధియు రెండును ఒకేసారి మనకు గలుగుచున్నవి. ఇంతకును ప్రజలకు నిజమైనజ్ఞానము కలిగి దృక్పథము మారవలయును. పాలబుడ్లలోనుండి మేకల లోనికి దిగవలయును.

ఇట్టి యమూల్యవిషయములను శ్రీరామమూర్తిశాస్త్రులుగారు అనేకములను ఈ గ్రంథమునందు అతిసులభముగా అందరికి తెలియునట్టి మృదుమధురశైలిని వ్రాసియున్నారు ఆంధ్రదేశమునందలి చదువరులందరును తప్పక చదివి ఆహారవిజ్ఞానమును దేశమునందు వ్యాపకముచేయుదురని నమ్ముచున్నాను. గవర్న మెంటువారుకూడ ఈ గ్రంథమును గ్రంథాలయములకు సప్లయి చేయించినచో చాల ఉపకారమగును.

వీరిగ్రంథమునందు విసంధులు చేసినను తప్పుసంధులు చేయకుండినయెడల నాకు యింకను ప్రీతి గలిగియుండును. గ్రామ్య భాషకు ఒక వ్యాకరణమేర్పడి ఆంధ్రదేశమునందలి 12 జిల్లాలలోను హైద్రాబాదువగైరా ప్రాంతములలోను అందరకును బోధపడును. ఏకభాష ఏర్పడువరకును ప్రాతభాషను సులభశైలిని

వ్రాయుట యుక్తమని నా యభిప్రాయము. ఇందులకు శ్రీ కందుకూరి వీరేశలింగంపంతులుగారును, విజ్ఞానచంద్రికా మండలివారును యిదివరకు త్రొక్కినత్రోవయే మంచిదని నేను తలచుచున్నాను. ఇట్లు వ్రాసినందులకు శ్రీరామమూర్తిశాస్త్రులుగారు నన్ను మన్నించెదరని కోరుచున్నాను

మద్రాసు.
12—11—37

ఆచంట లక్ష్మీపతి,
బి. ఎ. ఎం బి సి. యం.





పీఠిక



మొదట ఈ గ్రంథాన్ని గ్రాంథికభాషలో వ్రాశాను. ముద్రించడానికి సంసిద్ధుడనై ఉండగా ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయాధ్యాయులుగా నాకు మిత్రులుగా నాయందు పుత్రవాత్సల్యం కలవారూ అయిన బ్ర॥ మల్లాది సూర్యనారాయణశాస్త్రిగారు ఒకనాడు వారి కుమార్తెను చూడడానికి మా నరసాపురం వచ్చి మా యింటికి దయచేశారు. వారికి నా గ్రంథాన్ని చూపించాను. చూశారు అక్కడక్కడ. వారికి ఈ భాష నచ్చిందికాదు. "ఇట్లాంటిభాషలో వ్రాస్తే ప్రయోజనంలేదు. జనసామాన్యానికి అర్థంకావాలి. సులభంగా బోధపడాలి. శాస్త్రవిజ్ఞానగ్రంథాలన్నీ వ్యావహారికభాషలో వ్రాయడం చాలా అవసరం. కనుక మీరు ఈ గ్రంథాన్ని వ్యావహారికభాషలోనే వ్రాయాలి." అని చెప్పారు. ఆప్పుడు వారి ఆజ్ఞానుసారంగా పుస్తకాన్నంతా తిరగవ్రాశాను వ్యావహారికభాషలో. ఈ వ్యావహారికభాష అంటే ఏమిటి? ఏది వ్యావహారికం? అని సందేహం వచ్చింది. నేను దైనికంగా లోకంలో మాట్లాడేదే నా వ్యావహారికం అనుకుని ఆప్రకారం వ్రాశాను. నాకు ఇదే ప్రథమప్రయత్నం ఇట్లా వ్రాయడానికి. అసలు గ్రంథంఅంటూ వ్రాయడానికున్నూ ఇదే ప్రథమం. అందుచేత భాషలోకూడా చాలా లోటుపాట్లు వుంటాయి. [illegible]



వి జ్ఞ ప్తి



మొదట యీ గ్రంథాన్ని గ్రాంధికభాషలో వ్రాశాను. ముద్రిం చడానికి పంపుదామనుకుంటూ వుండగా ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయోపా ధ్యాయులూ నాకు పితృసములూ నాయందు పుత్రవాత్సల్యం కలవారూ అయిన బ్ర॥ మల్లాది సూర్యనారాయణశాస్త్రిలవారు ఒకమారు వారి కుమార్తెను చూడడానికి మా నరసాపురం వచ్చి మాయింటికి దయచే శారు. వారికి నాగ్రంథాన్ని చూపించాను. చూచారు అక్కడక్కడ. వారికి ఆ భాష నచ్చిందికాదు. "యిట్లాంటిభాషలో వ్రాస్తే ప్రయోజ నంలేదు జనసామాన్యానికి అన్వయించాలి. సులభంగా బోధపడాలి. శాస్త్రవిజ్ఞానగ్రంథాలన్నీ వ్యావహారికభాషలో వ్రాయడం చాలా అవ సరం. నువ్వుకూడా యీ గ్రంథాన్ని వ్యావహారికభాషలోనే వ్రాయాలి." అని శెలవిచ్చారు. పిమ్మట వారిఆజ్ఞానుసారంగా పుస్త కాన్నంతా తిరగవ్రాశాను వ్యావహారికభాషలో. యీ వ్యావహారికభాష అంటే యెవరివ్యావహారికం? అని సందేహం వొచ్చింది. నేను దైనికంగా లోకంలోమాట్లాడేదే నా వ్యావహారికం అనుకుని ఆప్రకారం వ్రాశాను. నాకు యిదే ప్రథమప్రయత్నం యిల్లా వ్రాయ డానికి. 'అసలు గ్రంథంఅంటూ వ్రాయడానికూడా యిదే ప్రథమం. అందుచేత భాషలోకూడా చాలా లోటుపాట్లు వుంటాయి. విషయప్ర

ధానం అయిన గ్రంధం అవడంచేత భాషాలోపాలను క్షమించండని
పండితుల్ని కోరుతూన్నాను.

ఆయుర్వేదశాస్త్రం అంతా సంస్కృతభాషలో వ్రాయబడింది.
సూత్రప్రాయంగా వుంది. యిట్లాంటి శాస్త్రాన్ని అన్వయించుకుని
భావాన్ని గ్రహించాలంటే అధమాధమం పదిహేను సంవత్సరాల
పాటైనా సంస్కృతభాషను కృషిచేయాలి. అట్లా అయితేనే గాని
భాష అన్వయించదు. ఆయుర్వేదంవిషయంలో గురుశిష్యపరంపర
నశించిపోవడంవల్ల భాషమాటయెట్లావున్నా శాస్త్రీయవిషయం బోధ
పడడం మరీకష్టంగా వుంటూంది. యిట్లాంటి శాస్త్రాలన్నీ దేశ
భాషల్లోకి తర్జుమాకావడం చాలా అవసరం అని అభిప్రాయభేదం
లేకుండా అందరూ వొప్పుకుంటూనే వున్నారు. గీర్వాణభాషలో
వున్న మూలికలూ, ద్రవ్యాలూ, ఔషధయోగాలూ కావలసినన్ని
వచ్చాయి తెలుగుభాషలోకి. కాని, శాస్త్రవిజ్ఞానం రాలేదు. మూల
గ్రంథాల తర్జుమాలు కొన్ని వున్నా అవి విజ్ఞానం కావలసినవిద్యా
ర్థికి అంతగా వుపయోగించడంలేదు. ప్రాచీన ఆర్షగ్రంథాల్లో వున్న
విషయవిభాగంకూడా నిరంకుశంగా వుంటూంది. వారి యిష్ట
ప్రకారం యెక్కడ యేది తోస్తే దాన్ని అక్కడ వ్రాసి పారేశారు.
చికిత్సాస్థానంలో గ్రహణీరోగచికిత్ససందర్భంలో ఆహారపాక
క్రమాన్ని వ్రాశారు చరకమహర్షిగారు. దాన్ని యేమనాలో తెలి
యదు. అందుకోసం వొకవిషయాన్ని తీసుకుని ఆర్షగ్రంథాల్లోంచి
క్రోడీకరించి విజ్ఞానం కావలసినవిద్యార్థికి శాస్త్రప్రవేశం కలగడానికీ,
విషయం అంతా గుదిగుచ్చినట్లు బోధపడడానికీ ముఖ్యమయిన

ఆహారవిషయాలను సంగ్రహించి "ఆహారవిజ్ఞానం" అనే పేరున యీ పుస్తకాన్ని వ్రాశాను. ఆయుర్వేదవిషయానికి ప్రాధాన్యం యిస్తూ ప్రస్తుతకాలంలో వ్యాప్తంగా వున్న పాశ్చాత్యవైద్యవిష యాలనుకూడా సందర్భానుసారంగా జతపరిచాను. దేశభాషల్లో యీ ప్రకారం గ్రంథాలు వ్రాస్తే శాస్త్రం వృద్ధికావడం, విజ్ఞానం వ్యాపించడం సంభవిస్తుందనే నమ్మకంలోవాణ్ణి నేను. శాస్త్రం అంతా సంస్కృతంలోనే వుండాలి. అది చాలా పవిత్రం అయిన భాష అంటారు కొందరు, సగం ఆయుస్సు ఖర్చుపడుతుంది సంస్కృతం వచ్చేసరికి. అట్లాంటిభాషలో శాస్త్రం వుంటేమాత్రం యేంప్రయోజనం?

యీ గ్రంథంలో ప్రతివిషయాన్నీ సప్రమాణంగానే వ్రాశాను. కాని స్వంత అభిప్రాయాలను యిందులో గుచ్చలేదు. ప్రతివిషయం లోనూ సూక్ష్మాతిసూక్ష్మంగా వున్న వాదోపవాదాలను వాదించి వ్రాయనూ లేదు; విద్యార్థికి కావసినంతలో విడిచివేయనూ లేదు. ఆర్షగ్రంథాల్లో వున్న విషయాలు నాకు యెట్లా బోధపడ్డాయో ఆ ప్రకారం ఆంధ్రంలో వివరించాను. దిఙ్మాత్రంగా అక్కడక్కడ ఆర్షగ్రంథాల్లోంచీ; పాశ్చాత్యవైద్యగ్రంథాల్లోంచీ వుదాహరిస్తూ నా వివరణం సప్రమాణం అని తెలుపుతూ వచ్చాను. ఆహారానికి సంబంధించిన విషయాలు యింకా చాలా వున్నా విజ్ఞానవిషయా లను మాత్రం ప్రధానంచేసి వ్రాశాను. గ్రంథాన్ని పెద్దచేయడం కూడా యిష్టంలేకపోయింది. యీ గ్రంథం యెట్లా వుందో దీని వుపయోగం యెంతమాత్రమో దాన్ని ఆంధ్రలోకం అందులో

ముఖ్యంగా వైద్యలోకం స్థిరంచేయాలి. యీ భారాన్ని విద్వాంసుల పైన వేస్తూవున్నాను. ఆ పని వారిది.

యీ గ్రంథంలో అనేకదోషాలు వుండొచ్చు క్షమించాలి. ఆ దోషాలకు వాదోపవాదాలు లేవతీయడం వొద్దు యింకో పండితులు యీ ఆహారవిషయంలో యింకోగ్రంథాన్ని నిర్దోషంగా వ్రాస్తే ఆగ్రంథాన్నే లోకం పరిగ్రహిస్తుందిగా అట్లా చేస్తూ వుంటేనే లోకంలో శాస్త్రం వ్యాపిస్తుంది. అల్లాకాకుండా ఖండనాలూ మండనాలూ పెట్టుకుంటూ కాలాన్ని వ్యర్థం చేస్తే శాస్త్రంకూడా అధోగతికి పోతుంది. ప్రజలికి శాస్త్రం పైన విశ్వాసంకూడా సున్నవుతుంది. యీ విషయాన్ని ముఖ్యంగా గమనించాలని ఆంధ్రవైద్యుల్ని ప్రార్థిస్తూన్నాను. సత్యాన్వేషణం ప్రధానఫలంగా వుంచుకుని యెంతోమంది పండితులు శ్రమపడితేనే కాని, ఆయుర్వేదంలో వున్న విజ్ఞానం ఆంధ్రభాషలోకి రావడం కష్టం. వొక్క ఆయుర్వేదమేకాదు, పాశ్చాత్యవైద్యవిజ్ఞానం కూడా కావాలి మనకి. యెంతమంది శ్రమపడ్డా పడి వ్రాయాలి ఆంధ్రంలో అనేకవిషయాల్ని. దురహంకారం విడిచిపెడితే యీ పని జరుగుతుంది. విజ్ఞానం దేశంలో పెరిగితేగాని మోక్షంలేదు. శాస్త్రవిజ్ఞానం తక్కువ అవడంచేతనే ఆంధ్రదేశంలో ఆయుర్వేదవైద్యుణ్ణి ఓమోస్తరుగా చూస్తూన్నారు ప్రజలు. ప్రభుత్వం సరేసరి. యిట్లా వ్రాశానని కోపం వద్దు. క్షమించాలి. నాభావాన్నిమాత్రం వెల్లడించాను. నాలుగు మందులు తయారుచేయడం తెలిస్తే వైద్యశాస్త్రం అంతా జీర్ణం అయిందనే భావాలు వున్నాయి లోకంలో. యిది కూడదనిమాత్రం

చెపుతాను. వొకమాటు వొకపత్రికలో వొకమూలికనుగూర్చో వొక రోగాన్నిగూర్చో రాస్తే అంతమాత్రంచేత విజ్ఞానం పెరగదు. కూలంకషంగా వొకవిషయాన్ని పట్టిరాయాలి.

చరకసంహిత, సుశ్రుతసంహిత, వాగ్భటం, శార్ఙ్గధర సంహిత, భావప్రకాశ, ప్రత్యక్షశారీరం మొదలయిన ఆయుర్వేద గ్రంధాలనూ, కొన్ని యింగ్లీషుగ్రంధాలనూ సహాయంగా తీసుకున్నాను యీగ్రంధం వ్రాయడానికి. కొన్నిచోట్ల వుదాహరించి యెందులోంచి వుదాహరించానో ఆ గ్రంథాలపేర్లు అక్కడ వ్రాయలేదు. యీ లోపాన్ని క్షమించాలి. మొదట్లో ప్రమాణవచనాల్ని ఉదాహరణసందర్భాల్ని ఎత్తివ్రాసినపుడు కొన్నిచోట్ల గ్రంధంపేరు అధ్యాయం పేజీ మొదలైన వివరాల్ని సంగ్రహించుకోవడం మరచిపోయాను. వాటిని యిప్పుడు మళ్ళీ జాగ్రత్త చేయలేకపోవడానికి అలసత్వం కారణం అయింది. అంతేకాని అసత్యాలుమాత్రం వ్రాయలేదు. ఆయుర్వేదం చదువుకొని ఆయుర్వేదవిజ్ఞానం సంపాదించే వారున్నూ, ఆయుర్వేద పరీక్షలకువెళ్లే వారున్నూ అయిన ఆంధ్రవిద్యార్థులకు ఆహారంవిషయంలో శాస్త్రసిద్ధాంతాలు కరతలామలకంగాఉండి వారికివుపకారకంగా వుండాలనిన్నీ, మితవ్యయంతో సక్రమాహార పద్ధతుల్ని అవలంబించి మనయాంధ్రదేశస్థులు ఆయురారోగ్యాభివృద్ధిచెంది వాగుపడాలనిన్నీ ముఖ్యంగా ఉద్దేశించి యీగ్రంథాన్ని వ్రాశాను.

ప్రస్తుతం "త్రిదోషవిజ్ఞానం" అనే గ్రంధాన్నికూడా వ్రాసి ముద్రించడానికి యిచ్చాను. త్రిదోషాలవిషయంలో చాలా తగువులుగా

వున్నాయి వైద్యలోకంలో. యిందులో సాంఖ్యం, న్యాయం, వైశేషికం మున్నగు శాస్త్రాలసిద్ధాంతాలతో అనేకవిషయాలు ఆమూలాగ్రంగా చర్చించబడ్డాయి. గొప్పవిజ్ఞానం యిచ్చే గ్రంథం. మహర్షులయొక్క పాంచభౌతికవాదం గొప్పయుక్తులద్వారా సమర్థింపబడింది పాశ్చాత్యసిద్ధాంతాలు ఖండింపబడ్డాయి సర్వతోముఖంగా. నా శక్తికొలదీ పండితులయొక్క భావాలనన్నింటినీ గ్రహించి యీ గ్రంథాన్ని కూడా వ్యావహారికభాషలో సాధ్యమైనంతలో వైద్యులకూ వైద్యేతరులకూ కూడా తెలిసేటట్లు వ్రాశాను. కొద్దిమాసాలలో ఆంధ్రలోకానికి అందచేయగలుగుతా ననుకుంటూ న్నాను. యింతకూ యీశ్వరసంకల్పం. "స్ఖాలిత్యం పథి గచ్ఛతో ధ్రువం" "నడిచేవానికే కాలుజారుతుంది." అను పండితవాక్యాన్ని అనుసరించి యీ అల్పజ్ఞానియొక్క లోపాలను క్షమించాలని ప్రార్థిస్తూన్నాను.

నా యీ గ్రంథానికి భూమిక వ్రాసిన డాక్టరు లక్ష్మీపతి, బి. యే., యమ్. బి. సి. యమ్. గారికి యెంతో కృతజ్ఞుణ్ణి. ఆంధ్రదేశం అంతటా ఉభయవైద్యనిష్ణాతులూ ఆయుర్వేదం అంటే ప్రత్యేకంగా అభిమానంకలవారూ వీరేగా. యీ విషయాలలో ఆంధ్రదేశంలో కనిష్ఠికాధిష్ఠితులై వున్నారు శ్రీలక్ష్మీపతిగారు. వారు అనేకకార్యవ్యాపృతులు అయి వుండి కూడా నామీద చూపిన ప్రత్యేకప్రేమకు అభివందనాలు. వారు యీపుస్తకం వ్రాయటంలో నేనవలంబించినపద్ధతుల్ని పూర్తిగా ఆమోదించినందున కృతకృత్యుణ్ణి అయినానని సంతో

షిస్తున్నాను.

భాషావిషయంలోను శాస్త్రవిషయంలోను ఆరితేరిన ప్రజ్ఞా విశేషం కలిగినవారున్నూ పరమప్రమాణభూతులున్నూ అయిన పండితోత్తములు యీగ్రంథంపైని యిచ్చిన అభిప్రాయాలు యీ విజ్ఞప్తితర్వాత ముద్రింపబడ్డాయి. నా ప్రార్థనను మన్నించి నా గ్రంధము నామూలాగ్రంగా పరిశీలించి తమ యభిప్రాయాలను వెల్ల డిస్తూ నాకు తగువిధంగా గ్రంథరచనా ప్రోత్సాహం ఇచ్చిన ఆ పండితప్రకాండులకు కృతజ్ఞతాపూర్వకప్రణామాల నర్పిస్తున్నాను.

యీ గ్రంథాన్ని యీ స్థితిలోకి తేవడానికి ప్రధానత నాదిమాత్రం కాదు. నాకు యేమీ శ్రమపంచకుండా సర్వం వారితలపైనే వేసికొని నా వ్రాతలోని అనేకభాషాలోపాలనూ, విషయాలనూ కూడా సవ రించి ముద్రణాదుల్లో వున్న సర్వకష్టాలూ పడి యీ పుస్తకాన్ని యీ స్థితికి తెచ్చినవారు—నా మిత్రులు రాజమండ్రి వాస్తవ్యులు బోధనాభ్యసనకలాశాలోపాధ్యాయులు బ్రహ్మశ్రీ వాసా అన్నప్పశాస్త్రి గారు. వారు నాకు చేసిన సహాయాన్ని వ్రాయడం మొదలుపెట్టడం కంటే "జీర్ణమఙ్గేషు" అన్నట్లు మౌనం మంచిదని విరమిస్తున్నాను.

కొత్తమార్గంలో నేను వ్రాసినయీగ్రంధాన్ని కొత్తరకం తెలుగు పైపులో కాలహరణ కాకుండా అట్టే లోపాలు లేకుండా అందంగా అచ్చొత్తించి పూర్తిచేయించిన శ్రీనివాసముద్రణాలయాధికార్లకు నేనెంతయు కృతజ్ఞుణ్ణి.

ఇట్లు

నరసాపురం
1—10—1937

మల్లాది రామమూర్తి శాస్త్రి
గ్రంథకర్త.

పండితుల అభిప్రాయములు.

మహామహోపాధ్యాయ, కళాప్రపూర్ణ, విజయనగరం,
తాతా సుబ్బారాయశాస్త్రిగారు 15-1-1938.

శ్రీయుత మల్లాది రామమూర్తిశాస్త్రిభిః ప్రణీతమాహారవిజ్ఞానం నామ గ్రంథమామూలాగ్రమపశ్యమ్. అత్రాహారసంబద్ధాశ్చరకాదిసందర్భాస్సమేఽపి సంగృహీతాః. పాశ్చాత్యార్వాచీనచికిత్సాసరణ్యా సంవాదం క్వచిద్విసంవాదం తత్రాప్యాయుర్వేదస్య పరమప్రామాణ్యం చ ప్రదర్శయతా జీర్ణాయుర్వేదోద్ధరణమేవ కృతమితి మన్యే. చరకాదివచనానాం గ్రంథకృతా కృతం వివరణం శాస్త్రీయశైలీమనురుద్ధానం ప్రామాణికానాం మనాంస్యావర్జయతి. సత్స్వపి బహుష్వాంధ్రభాషోపనిబద్ధేషు ఆయుర్వేదగ్రన్థేష్విదంప్రథమ ఏవైతాదృశవిమర్శనప్రధానస్య గ్రంథస్యావతార ఇతి, ఏతాదృశగ్రంథపఠనేనైవ వైద్యచ్ఛాత్రలోకస్య మహానుపకారః స్యాదితి చ విశ్వసిమి. పామరసుగ్రహతయా వ్యావహారికభాషానిబద్ధో గ్రన్థోఽయం ఆరోగ్యమూలభూతాహారవిధినిషేధాదీన్ప్రదర్శయన్ అఖిలమాంధ్రలోకముపకుర్యాత్. ఇత్థమేవాన్యానపి గ్రంథానాయుర్వేదే సముద్ధృత్య మహతే లోకోపకారాయ యథా ప్రభవేయుస్తథా పరాత్పరో భగవానేతాననుగృహ్ణాత్విత్యాశాసే.

(సం) తాతా సుబ్బారాయశాస్త్రీ

మల్లాది సూర్యనారాయణశాస్త్రిగారు
ఆంధ్రోపన్యాసకులు వాల్తేరు,
ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయ కళాశాల 16—10—1937.

బ్రహ్మశ్రీ భిషగ్వర మల్లాది రామమూర్తిశాస్త్రిగారుత్తమ వైద్యులుగాను సంస్కృతాంధ్రభాషాభిజ్ఞులుగాను మనదేశమునకుఁ జిరపరిచితులనుట పునరుక్తము. శాస్త్రానుభవమునకును లోకానుభవమునకును సముచితమైన ఫలమీ 'యాహారవిజ్ఞానము.'

ప్రాచీన మహర్షులు భరతఖండమునకుఁ బ్రసాదించిన బహువిధవిజ్ఞానములలో సకలలోకోపకారకమై సర్వజనాకర్షకమై జగద్వ్యాప్తమైన దాయుర్వేద విజ్ఞానము. కాని, సంస్కృతమున నిబద్ధమైన యది యీకాలమున సర్వజనసుబోధ్యము గాకున్నది. ఆంధ్రులందా విజ్ఞానమును గొంతకుఁ గొంత బసవరాజీయాది గ్రంథములు కొన్ని తెలుపుచున్నను, అదియు నిగూఢముగా నున్నది. పైగా, ఆంగ్లవైద్యము సర్వతోముఖముగా వ్యాపించుచుండుటంజేసి దేశమున నాయుర్వేదస్మృతికూడ నడుగంటుచున్నది. అట్టియెడ సుఖబోధ్యములైన యిట్టిగ్రంథములు మాతృభాషలో నుదయించుట శ్రేయస్కరము.

ఉభయసాహిత్యజ్ఞానముగల శాస్త్రిగారు కేవలగ్రాంథికాంధ్రమున నీగ్రంథము వ్రాయసమర్థులయ్యు నిది వ్రాయను జదువను నేర్చినవారికెల్ల నుపయోగింపవలెనని వ్యావహారికభాషలో దీనిని వ్రాయుట యెంతయు సముచితముగ నున్నది. స్త్రీ—పురుష పండిత—పామరసాధారణముగాఁ బఠనయోగ్యమైన యీ గ్రంథ రాజము ఆరోగ్యవిధానజిజ్ఞాసువులగువారందఱు నాదరింపఁదగినది.

(సం) మల్లాది సూర్యనారాయణశాస్త్రి

ఆయుర్వేదభూషణ, బెజవాడ.

నోరి రామశాస్త్రిగారు ఏ. కే. ఏ. సి. 1—12—1937.

శ్రీయుత భిషగ్వర మల్లాది రామమూర్తిశాస్త్రిగారిచే రచింపబడిన ఆహారవిజ్ఞాన మను గ్రంథమును సాంత ముగ చదివి చాల యానందించితిని. వీరు కడునేర్పుతో నీగ్రంథ రచనను నిర్వహించిరి. అతి ప్రాచీనమై మిగుల కఠినమై సూత్ర ప్రాయములయిన సంక్షిప్తభాషణములతో నమూల్యములగు విశేషార్థ ములను ప్రతిపాదించు చరకతంత్రమును వీరు కడునేర్పుతో కూలంకషముగ, కరతలామలకముగ విషయస్ఫూర్తి గలుగునట్లు ననేక పర్యాయములుజదివి తదంతర్గతములగు భావరత్నము లను పాశ్చాత్య విజ్ఞాన భావములతో సరిపోల్చుచు కలచోట నైక్య మును లేనిచోట మతాంతరత్వమును నిష్పాక్షికముగ నిర్వచించుచు నేటి మరికొందరు గ్రంథకర్తలవలె ప్రాచీన తంత్రకర్తల పరిహ సింపక జదువరులకు తేటతెల్లమగురీతి సులభమగు దేశీయభాషలో త్రివిధశిష్యులకు హితమగునట్లు దీనిని రచించి యాంధ్రభాషాయో షకు నొక యమూల్యరత్నమును సమర్పించి వీరు కృతకృత్యులైరి యని సూచింప నాకమితానంద మొదవుచున్నది.

ఈ గ్రంథమును కేవలము వైద్యవిద్యార్థులేగాక స్త్రీ పురుషులెల్ల రును పఠించి తమకును తమకుటుంబమునకును తమసంఘమున కును నమితమగు నారోగ్యభాగ్యముల నొనగూర్చుకొనుదురుగాక।

పరమ కృపాళుడగు శ్రీపరమేశ్వరుని యనుగ్రహముచే నీగ్రంథ కర్త జనోపయోగకరములగు నిట్టి గ్రంథముల ననేకములుగ రచించి యాంధ్రలోకమున కుపకార మొనరించుగాక।

(సం) నోరి రామశాస్త్రి

రావుసాహేబ్,　　　　　　　　　　రాజమహేంద్రవరం,
గిడుగు వేంకటరామమూర్తిగారు.　　　　　　25—10—37.

"ఆహారవిజ్ఞానం" అనే పేరుగల ఈగ్రంథము తేటతెలుగున రచించి, బ్ర. శ్రీ. మల్లాది రామమూర్తిశాస్త్రులవారు తెలుగువారికందరికీ చాలామేలు చేసినవారయినారు. ఏ సంఘములోని స్త్రీ—పురుషులు ఆరోగ్యవంతులయి ఉంటారో ఆ సంఘమే అన్నివిధములా అభివృద్ధిపొందుతుంది. రోగముకంటె ఎక్కువ విపత్తు ఆరోగ్యముకంటె ఎక్కువ సంపత్తు లేవు. ఆరోగ్యమునకు తదనుకూలమయిన ఆహారము ఆధారము. పూర్వకాలమందు మహర్షులున్ను నేడు పాశ్చాత్యవైద్యులున్ను ఆహారమునుగురించి చేసిన ఉపదేశములు లెస్సగా తెలిసికొని శాస్త్రులవారు ఈగ్రంథంలో అవన్నీ సంగ్రహించి ప్రకటించినారు.

ఈపుస్తకము అక్షరజ్ఞానము గలవారందరూ చదువుకొని దానిలోని విషయము తెలుసుకోగలరు. ఆబాలగోపాలము అందరికీ తెలిసే తేటతెలుగున వ్రాసిఉన్నది. తమతోడిపండితులు ప్రయోగించే కృతకాంధ్రము చేపట్టక, వారుగ్రామ్యమని నిందించేదే యిట్టి గ్రంథములు రచించడమునకు అనుకూలమయినదని మనశాస్త్రులవారు అంగీకరించడము మిక్కిలి కొనియాడదగినది. పూర్వకాలమందు అనగా బడిపుస్తకములు కృతకాంధ్రములో వ్రాయడము ఆచారము కాకమునుపు శిష్యులకోసము, జనసామాన్యముకోసము పండితులు రచించిన పుస్తకాలన్నీ ఇట్టిలౌకికభాషలోనే వ్రాసేవారని నమ్ముటకునిదర్శనముగా వేలకొలది తాటాకుపుస్తకాలు గవర్నమెంటువారి పుస్తకభాండాగారములలో ఉన్నవి. శిష్టులనిత్యవ్యవహారమందు వాడేదే దేశభాష అదే గ్రంథరచనకు నిత్తమైనది.

(సం) గిడుగు వేంకటరామమూర్తి.

వి ష య సూ చి క

తప్పొప్పులపట్టిక (శేషం)

పుట	పంక్తి	తప్పు	ఒప్పు
vii	20	పడును. ఏకభాషా	పడు ఏకభాషా
44	8	Eemilolytic	Amilolytic
111	15	Edipose	Adipose
139	4	నిత్యాం	నిత్యం

ఆహారవిజ్ఞానం.

అవిఘ్నమస్తు.

శ్రీ ధన్వన్తరయే నమః

ఆహార విజ్ఞానము.

శ్లో॥ గుణత్రయవిభేదేన మూర్తిత్రయముపేయుషే ।
త్రియీధామ్నే త్రినేత్రాయ త్రిలోకీపతయే నమః ॥

—చక్రపాణి.

మొదటి అధ్యాయం.

ఆహారావశ్యకత.

ఈ ప్రపంచ మంతా కోటానుకోట్ల జీవరాసులతో నిండి యున్నది. ఆ జీవరాసుల సుఖదుఃఖాలు అవి తమ శరీరానికి తీసుకుంటూన్న ఆహారంపైన ముఖ్యంగా ఆధారపడి యున్నాయి. శీఘ్రకాలంలో జీర్ణ మయి బలం కలుగజేసే ఆహారం తింటే సుఖం, ఇంద్రియవికాసం కలుగుతున్నాయి. ఆహారం లోపిస్తే దుఃఖం, దౌర్బల్యం సంభవిస్తున్నాయి. మనం ప్రతిదినం ఆహారం తింటే ప్రతిదినం బలిష్ఠం గాను, సుఖంగాను ఉండడం; ఏ దినాన్ని ఆహారం మానేస్తే ఆ దినాన్నే బలహీనత పుట్టి ఉత్సాహశక్తి నశించి యుండడం మన కందరికీ తెలియని సంగతి కాదు.

కాని "ప్రతిదినం మన శరీరానికి ఆహారం ఎందుకు కావాలి? ఒకదినం ఆహారం లోపిస్తేనే అంత దౌర్బల్యం ఎందుకు రావాలి?

ఇన్నాళ్లనుండీ తింటూన్న ఆహారం ఏ మవుతోంది?" అనేప్రశ్నలు ప్రతివానికి పుట్టుతునే ఉంటాయి. వీటికి సమాధానంతెలుసుకుందా మనేజిజ్ఞాస ప్రతిమానవునికీ అంతగా పుట్టదు. గాని వైద్యవిద్యార్థి. లోకంయొక్క పరిహాసానికీ; తిరస్కారానికీ పాత్రుడు కాకుండా ఉండా లంటే పై ప్రశ్నలకు సమాధానం తప్పకుండా తెలుసుకో వాలి. మన ఆయుర్వేదం ఈ విషయంలో ఏమి చెప్పుతోందో సూక్ష్మంగా విచారించాలి. ఇట్టి విచారణఫలితంగానే ఈ యధ్యాయం వ్రాయబడింది.

ఈ విషయం చక్కగా బోధపడా లంటే మన శరీరనిర్మాణాన్ని గురించి ఆయుర్వేదం ఏమిచెప్పుతూందో ముందుగా తెలుసుకోవాలి. యీ మానవశరీరం పంచభూతాలచేతను నిర్మింపబడిం దని ఆయు ర్వేదం సిద్ధాంతిస్తూంది. పంచభూతాలయొక్క వికారా లైన "రసం, రక్తం, మాంసం, మేదస్సు, అస్థి, మజ్జ, శుక్రం" అనే యేడు ధాతువులు; "వాతం, పిత్తం, కఫం" అనే మూడు దోషాలు: "మూత్రం, పురీషం, స్వేదం" అనే మూడు మలాలు యీ శరీరా నికి మూలకారణాలు అయి వున్నాయి. ఈ యభిప్రాయమే "దోషధాతుమలా మూలం దేహస్య" అనే చిన్నవాక్యంలో చెప్ప బడింది. ఈ శరీరం పంచభూతాలచేత పుట్టినప్పుడు వాటిచేతనే వృద్ధి పొందుతుం దని, వాటిలోపంచేతనే క్షీణిస్తుం దని మనం గ్రహించ గలుగుతాం. ఒక్క మానవశరీరమే కాకుండా, సృష్టి అంతా పంచభూతాలవల్లనే పుట్టిం దని ఆయుర్వేదం చెప్పుతూంది.

సమానస్వభావం గల పదార్థంచేత సమానద్రవ్యం వృద్ధి పొందు తుంది, జలమునందు జలం పోస్తే జలం వృద్ధి అవుతుంది,

అనగా— పార్థివద్రవ్యాలను తింటే శరీరంలో వున్న పార్థివభాగాలు వృద్ధిపొందుతాయి. జలద్రవ్యాలను తింటే జలద్రవ్యాలు, ఇట్లనే మిగతావి వృద్ధిపొందుతాయి. ఈ విషయాన్ని "వృద్ధిస్సమానై స్సర్వేషాం విపరీతైర్విపర్యయః" (ఒకద్రవ్యం సమానద్రవ్యంచేత వృద్ధి పొందుతుంది; విపరీతగుణద్రవ్యంచేత క్షీణిస్తుంది.) అనే సూత్రంచే శాస్త్రం వివరిస్తూంది అంటే శరీరం పంచభూతా త్మకం అయితే మనం భుజించే ఆహారాల్లోని పంచభూతాలచేతనే అది వృద్ధి పొందుతూం దని మనం గ్రహింప గలుగుతాం.

అనేక అవయవాలతో వున్న యీ వ్యక్తిని మనం 'శరీరం' అని పిలుస్తూన్నాము. 'శరీరం' అన్నశబ్దానికి అర్థం ఏమిటి? "శీర్యత ఇతి శరీరం" నశించిపోవుచున్నదిగాన 'శరీరం' అనబడు తోంది. అనగా యీ శరీరం సర్వదా నశిస్తూంది అని తెలుతుంది. "ఒక్కమారు కాక యీ శరీరానికి సర్వదా నాశం లేదే!" అని మనకు సందేహం కలుగవచ్చు . కొంత విచారణ చేస్తే యీ సందేహం తొలుగుతుంది.

సృష్టిలోని యే పదార్థానికీ నాశం లే దనే శాస్త్రసిద్ధాంతం. "శరీరం నశించింది" అని మనం అంటే శరీరప్రాణాలకు వియోగం వచ్చి శరీరం తన మూలకారణా లైనపంచభూతాల్లో కలిసి పోయిం దని అర్థం. శరీరానికి కలిగిన మార్పునే మనం 'నాశం' అని వ్యవహారిస్తున్నాం గాని పదార్థం ఎప్పుడూ నశింప దనే తెలుతుంది శరీరం పుట్టినది మొదలు ప్రతిక్షణం రూపాంతారాన్ని పొందు తూంది. ఇట్టి రూపాంతరపరిణామంచేతనే యీ శరీరానికి "బాల్యం, యౌవనం, కౌమారం, వార్ధకం, మరణం" అనే అవస్థలు ఏర్పడు

తూన్నాయి? సూక్ష్మంగా వున్న యీ పరిణామం తెలియాలంటే కొంచెం విస్తరించి వ్రాయాలి.

"శరీరం నశించింది, శరీరం జీవించి వున్నది" అనే యీ రెండువ్యవహారాల్లో వున్నభేదం ఏమిటి? జీవించి వుందని చెప్పడానికి కొన్ని శరీరచేష్టలు ముఖ్యంగా అవసరం ఉచ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసాలు, హృదయగతి, లేక నాడీస్పందనం యీ రెండున్నూ వున్నంతకాలం 'శరీరం జీవించి వున్న' దనిన్నీ, ప్రధానం అయిన యీ రెండూ నశిస్తే 'శరీరం నశించిం' దనిన్నీ వ్యవహరి స్తున్నాము శ్వాసకోశాలు సర్వదా ఊపిరి విడుస్తూ వుండడానికి, హృదయం తననుంచి రక్తాన్ని శరీరం అంతటా సర్వదా పంప డానికి యీ శరీరానికి కొంత శక్తి కావాలి. అంటే— మానవుడు, స్వేచ్ఛతో పనిచేస్తూన్నా లేక, విశ్రాంతిగా వున్నా, యెంతకాలం జీవించి వున్నాడో అంతకాలం, తనలో వున్నశక్తిని ఖర్చుపెడు తూన్నా డని అర్థం. యీ విషయాన్ని ఒక ఉదాహరణపూర్వకంగా తెలుసుకుందాం కర్రను నిప్పుతో కాలిస్తే అంటుకుంటూంది. అంటు కునే సమయంలో కర్రలోని ద్రవ్యాలలో మార్పు కలుగుతూంది. అగ్నివాయుసంబంధంచేత తనలో వున్నశక్తిని 'వేడి, కాంతి' మొద లైన గుణాల ద్వారా బైటికి పంపుతూ రూపాంతరాన్ని పొందుతూ వుంటే 'కర్ర కాలుతూం' దని మనం వాడుతూన్నాము. అంటే— ఒకపదార్థంలో వున్నసూక్ష్మభూతాలకు మహాభూతసంబంధం కలగడం తోడనే సూక్ష్మభూతాలు విడిపోయి పదార్థంలో వున్నశక్తి అనేకరూపాలుగా బైటికి పోతూందని తేలుతుంది.

చచ్చిన శరీరం కూడా పంచభూతాత్మకంగానే వుంది. చచ్చిన శరీరాన్ని కాలిస్తే, యీ శరీరంలో వున్నసూక్ష్మభూతాలు మార్పు పొంది మహాభూతాలలో కలిసిపోతాయి. ఆ సమయంలో, శరీరంలో వున్నశక్తి కర్రలోనిశక్తివలెనే 'వేడి, కాంతి' రూపంగా బైటికి పోతూంది. కర్ర గాని చచ్చిన శరీరం గాని తనలో ఇమిడి వున్నశక్తిని స్వయంగా వుపయోగించుకోలేక మహాభూతసంబంధం కలిగి నప్పుడే తనలోని శక్తిని బైటికి పంపుతూన్నాయి. అంత వరకూ శీతలస్వభావం కలిగి వుంటూన్నాయి.

బ్రతికి వున్నశరీరానికి చచ్చిన శరీరానికి కొంత భేదం వుంది. బ్రతికి వున్నశరీరాన్ని ముట్టుకుంటే మన చుట్టుప్రక్కల వున్న నిర్జీవపదార్థాలవలె గాక మన శరీరం కొంచెం వేడిగా వున్నట్లు మనకు తెలుస్తుంది. యీ శరీరం తనలో వున్నశక్తిని సర్వదా బైటికి విడిచివేస్తూం దని యీ వేడిమివల్ల మనం గ్రహించాలి. అంటే— శరీరంలో సూక్ష్మభూతసంయోగం విచ్ఛిన్నం అవుతూ, స్వశక్తిని వుపయోగించుకుంటూ మార్పు పొందుతూం దని అర్థం. జీవించి వున్న శరీరంలోని శక్తి ఒక్కమారు ఉపయోగపడక క్రమంగా ఖర్చు అవుతూండడంచేత విడువబడే వేడిమి గూడ స్వల్పంగా వుండి క్రమంగా నష్టం అవుతూంది. కాల్చినపుడు ఉపయోగపడే శక్తి మిక్కుటంగా వుండడంచేత వేడిమి కూడా ప్రబలంగానే వుంటుంది. చచ్చినశరీరాన్ని కాల్చకుండా విడిచివేస్తే కూడా భూతసంయోగం మారుతుంది. గాని ఆ మార్పు ఒక్కమారు గాక క్రమంగానే కలుగుతూంది ఎట్లా కలిగినా మార్పుమాత్రం సమానంగానే వుంటుంది.

ఏ ద్రవ్యమైనా కాల్చాలంటే గాలి కావాలి. గాలి లేక పోతే ద్రవ్యం దగ్ధం అవదు. మనం జీవించడానికి, శరీరంలో ధాతువులు దగ్ధం అవడానికి బాహ్యం అయిన గాలి మనకు అవసరం. మనం పీల్చేగాలి ఊపిరి ద్వారా శరీరంలోకి పోయి రక్తంగుండా సప్తధాతువుల్లోకి వెళ్లితే ధాతువుల్లోని భూతసంయోగం మారి ధాతు శక్తి కాయాగ్ని (Bodily Heat) రూపంగా బయలుదేరుతూంది. మనం పీల్చే వాయువు, విసర్జింపబడే శక్తి స్వల్పాలవడంచేత యీ శరీరం సంవత్సరాలకొలది పరిణామాన్ని పొందుతూంది. యీ కారణంచేతనే మనం విశ్రాంతి తీసుకున్నా, శరీరం మాత్రం శ్వాసం, హృదయచలనం మొదలైన క్రియలద్వారా శక్తిని గోలుపోవుచు క్షణికపరిణామాన్ని (ప్రతిక్షణం కలిగే మార్పును) పొందుతూంది. మనం భారం మోసి నపుడు మన శక్తిని విశేషంగా వుపయోగిస్తున్నాం. ఒకప్పుడు యీ శక్తిని పూర్తిగా వుపయోగించడం చేతనే హఠాత్తుగా మరణం కూడా సంభవిస్తుంది. యీ పైన వ్రాసిన దానివల్ల "శరీరం సర్వదా నశిస్తూందా?" అనే ప్రశ్నకు శాస్త్రీయ సిద్ధాంతం తెలిసింది,

ఈ సిద్ధాంతాన్నే చరకమహర్షి వివిధాశితపీతీయాధ్యాయంలో "ధాతవో హి ధాత్వాహారాః ప్రకృతిమనువర్తన్తే" అని వ్రాస్తే వ్యాఖ్యాత యగుచక్రపాణి "ధాతవో రసాదయః నిత్యం క్షీయమాణాః అశితాదిజనితధాత్వాహారా ఏవ సన్తః పరం స్వాస్థ్యమనువర్తన్తే నాన్యదేత్యర్థః" అని వ్యాఖ్యానం చేసాడు. అనగా—శరీరంలోని ధాతువులు సర్వదా క్షీణిస్తున్నాయి. మనం తినే ఆహారంవల్ల ఉత్పన్నం అయిన రసాదిధాతువులన్నే ఆహారంగా తీసికొని అవి

ఆత్మపోషణ చేసుకుంటూ ఆరోగ్యాన్ని పొందుతూన్నాయిగాని రెండోమార్గం లేదని పై వాక్యాలకి అర్థం. సర్వదా కలిగే ధాతు నాశానికి సర్వదా ధాతుపోషణం అవసరం. అందుచేత ప్రతిదినం యీ శరీరానికి ఆహారం అవసరం అని తెలుస్తోంది. ధాతునాశం కలిగే టపుడు ఆహారం లేకపోతే ధాతుపరమాణువు లన్నీ క్రమంగా నశించిపోతాయి. మరణం సంభవిస్తుంది మనం భుజించే ఆహారం ద్వారా కొన్ని ముఖ్యద్రవ్యాలు ఆమాశయ పక్వాశయాలద్వారా జీర్ణం అయి ధాతురూపాన్ని పొందుతూన్నాయి. ధాతువులు ఒకవైపున తాము నశించిపోతూ రెండవమార్గం గుండా ఆత్మపోషణ చేసు కుంటూన్నాయి. జీవించి వున్నశరీరంలో వున్న గొప్ప విచిత్రం ఇదే. శరీరంలో కలిగే నాశానికి సమంగా ఆహారంనుంచి ధాతువులు పుడితే యీ శరీరం, ఆరోగ్యవంతంగా వుంటుంది. దీన్నే ధాతు సామ్యం అంటారు. యీ ధాతుసామ్యమే శాస్త్రఫలం అని "ధాతు సామ్యక్రియా చోక్తా తన్త్రస్యాస్య ప్రయోజనమ్" (ధాతుసామ్యాన్ని సంరక్షించడం, ధాతుసామ్యాన్ని ఉత్పత్తిచేయడం-యీ రెండున్నూ యీ వైద్యశాస్త్రానికి ప్రయోజనం) అని వ్రాసియున్నారు.

పై విషయాలవల్ల "ప్రతిదినం మనశరీరానికి ఆహారం ఎందుకు కావాలి? ఒక్కదినం ఆహారం లోపిస్తేనే అంత దౌర్బల్యం ఎందుకు రావాలి? ఇన్నాళ్ళనుండీ తింటూన్న ఆహారం ఏ మవు తోంది?" అనే ప్రశ్నలకున్నూ శాస్త్రీయంగా సమాధానం వచ్చింది.

ఈ అధ్యాయంలోని విషయాన్ని ఆంగ్లశాస్త్రంకూడా సమ్మతి స్తూనే వుంది. కాని శరీరంయొక్క మూలపదార్థవివరణంలో

వేరుదృష్టితో చెప్పుతుంది. శరీరంయొక్క మూలపదార్థాలు పంచ భూతా లని ఆయుర్వేదం చెప్పుతూంటే, ఆంగ్లేయశాస్త్రం అట్లా గాకుండా ఆక్సిజెన్ (Oxygen), హైడ్రొజెన్ (Hydrogen), నైట్రొజెన్ (Nitrogen), కార్బన్ (Carbon), సల్ఫర్ (Sulphur), ఫాస్ఫరస్ (Phosphorous), క్లోరిన్ (Chlorine), సోడియం (Sodium), పొటాసియం (Potassium), కాల్షియం (Calcium), మెగ్నీషియం (Magnesium), అయిరన్ (Iron) అనే మూల ద్రవ్యాలచేత నిర్మితం అయిం దనీ, మనం భుజించే ద్రవ్యాలు కూడా పై మూలద్రవ్యాలచేతనే నిర్మితం అయినా యనీ చెప్పు తూంది. ఎవరు ఏ దృష్టితో చూచినా క్షణికం అయిన ధాతునాశం, ఆహారావశ్యకత, ఆహారం ద్వారా ధాతునిర్మాణం అనే విషయాల్ని ఈ శాస్త్రద్వయం సమానంగానే అంగీకరిస్తూం దని ఒప్పుకోక తీరదు

—o—



ఆహార విజ్ఞానం



రెండో అధ్యాయం



పదార్థ వివరణం

ఈ అధ్యాయంలో ఆహారద్రవ్యాల స్వరూపం తెలియాలి. మొదటి అధ్యాయంలో ఆహారద్రవ్యాలన్నీ పంచభూతాత్మకా లని తెలుసుకున్నాం ఆప్రకారం విభజిస్తే ద్రవ్యాలన్నీ అయిదు విధా లౌతాయి. 1. పార్థివద్రవ్యాలు, 2. జలద్రవ్యాలు, 3. అగ్నిద్రవ్యాలు, 4 వాయుద్రవ్యాలు, 5 ఆకాశద్రవ్యాలు అని. నానావిధాలుగా వున్న ద్రవ్యాలలో ఏవి పార్థివద్రవ్యాలో ఏవి జలద్రవ్యాలో ఈవిధంగా అన్నిటిని తెలుసుకోవడం కష్టం. అందుచేత అన్ని ద్రవ్యాల యందూ వుండే గుణాలను ముందుగా తెలుసుకొని తర్వాత యే భూతద్రవ్యం యే గుణాలు కలదో తెలుసుకుంటే ద్రవ్యజ్ఞానం కొంత సులభం అవుతుంది. సృష్టిలోని అన్ని పదార్థాలయందూ వున్నగుణాల్లను ఆయుర్వేదం యీవిధంగా వివరిస్తూంది.

1. గురుత్వం—2. లఘుత్వం	11. మృదుత్వం—12 కఠినత్వం
3. శీతత్వం—4. ఉష్ణత్వం	13 విశదత్వం—14 పిచ్ఛిలత్వం
5. స్నిగ్ధత్వం—6 రూక్షత్వం	15 శ్లక్ష్ణత్వం—16 ఖరత్వం
7. మందత్వం—8. తీక్ష్ణత్వం	17 సూక్ష్మత్వం—18. స్థూలత్వం
9. స్థిరత్వం—10 సరత్వం	19. సాంద్రత్వం—20. ద్రవత్వం

గురుత్వానికి విపరీతం లఘుత్వం, శీతత్వానికి విపరీతం ఉష్ణత్వం. ఇట్లాగే పరస్పరం విరుద్ధాలుగావున్న పదిజలిలు ఇరవై గుణాలుగా విభజింపబడ్డాయి. ఈప్రకారం పదార్థసామాన్యం యందున్న గుణసామాన్యం తెలిస్తే యే గుణాలు వున్నద్రవ్యం ఏ భూతజన్యమో తెలుస్తుంది. పై యిరువది గుణాలు కాకుండా పంచభూతాలయందూ ఒక్కొక్క భూతంలో ఒక్కొక్క ప్రత్యేక గుణం వుంది. పృధివియందు గంధం, జలమందు రసం, అగ్ని యందు రూపం, వాయువునందు స్పర్శ, ఆకాశమందు శబ్దం, ఇవి ప్రత్యేకంగా వున్నాయి ఇపుడు పంచభూత ద్రవ్యాలను ఈప్రకారం విభజిద్దాం.

1. గురుత్వం, ఖరత్వం, కఠినత్వం, మందత్వం, స్థిరత్వం, విశదత్వం, సాంద్రత్వం, స్థూలత్వం- వీటిని, గంధాన్ని బహుళంగా (అధికంగా) కలిగి వున్నవి <u>పార్థివద్రవ్యాలు.</u>

2. ద్రవత్వం, స్నిగ్ధత్వం, శీతత్వం, మందత్వం, మృదుత్వం, పిచ్ఛిలత్వం- వీటిని, రసాన్ని బహుళంగా కలిగి వున్నవి <u>జలద్రవ్యాలు.</u>

3. ఉష్ణత్వం, తీక్ష్ణత్వం, సూక్ష్మత్వం, లఘుత్వం, రూక్షత్వం, విశదత్వం- వీటిని, రూపాన్ని బహుళంగా కలిగి వున్నవి అగ్నిద్రవ్యాలు

4. లఘుత్వం, శీతత్వం, రూక్షత్వం, ఖరత్వం, విశదత్వం, సూక్ష్మత్వం- వీటిని, స్పర్శను బహుళంగా కలిగి వున్నవి వాయుద్రవ్యాలు.

5 మార్దవం, లఘుత్వం, సూక్ష్మత్వం, శ్లక్ష్ణత్వం-వీటిని, శబ్దాన్ని బహుళంగా కలిగి వున్నవి ఆకాశద్రవ్యాలు

పై ప్రకారం ప్రధానగుణాలద్వారా పంచభూతద్రవ్యవిభాగం శాస్త్రంలో చూపట్టుతూంది పైన పేర్కొనబడ్డ గుణాల స్వరూపం తెలియడం చాలా కష్టంగా వుంది ఆ గుణాలద్వారా ద్రవ్యాన్ని తెలియడం మరీ కష్టం.

శాస్త్రం ఇరువది గుణాలను వివరించింది. ఇవి ద్రవ్యమందు వుండే భౌతికగుణా లని చెప్పాలి. యీ గుణాలను మనం మన ఇంద్రియాలద్వారా గ్రహిస్తే ద్రవ్యజ్ఞానం కలుగుతుంది మొదటి పదిగుణాలకు మిగిలిన పదిగుణాలు విపరీతాలు అవడంచేత పది మాత్రం సత్యమైన గుణా లని చెప్పాలి. గురుత్వంయొక్క అభావం లఘుత్వం అవుతుంది ప్రకాశం లేకపోవడం అంధకారం అవుతుంది కదా ' అంధకారాన్ని వేరేద్రవ్యంగా చెప్ప నక్కరలేదు. గురుత్వం అంటే 'బరువు' అని అర్థం చెపుతాం దేనికంటె బరువు? అని ప్రశ్న వస్తుంది ఈ విషయంలో శాస్త్రం ఏమియు వ్రాయడం లేదు ఇట్టిసందర్భంలో సమాధానం వ్రాయడం ఎట్లు? కేవలం

గురుత్వం అంటే బరువు అని; లఘుత్వం అంటే చులకన అని వ్రాస్తే జ్ఞానం కలిగి వీటిద్వారా పదార్థాలను నిర్ణయించగలమా? నిర్ణయించడం అశక్యం. అయితే, ఒక్క విషయం నిర్ణయించాలి ముందుగా— 'గురుత్వం లఘుత్వం వేరు గుణాలు అవుతాయా? కావా? అని. గురుత్వం యొక్క అభావం లఘుత్వం అంటే లఘుత్వం అనే గుణాన్ని ఒప్పనక్కరలేదు. లఘుత్వంయొక్క అభావం గురుత్వం యేల కాకూడదు? అట్లు చెపితే గురుత్వం గుణం కాకుండా పోతుంది విశేషహేతువు లేకపోవడంచేత గురుత్వ లఘుత్వాలు రెండున్నూ గుణాలే నని వైశేషికదర్శనంలో సిద్ధాంతం చేశారు. అందుచేత ఇరువదియు గుణా లనియే మన శాస్త్రాల ప్రకారం చెప్పాలి. ఆంగ్లశాస్త్రంమాత్రం వొప్పుకోదు.

పై గుణశబ్దాలకు తెనుగుభాషలో అర్థం వ్రాయడం కూడా కష్టంగానే వుంది. నాకు సాధ్య మయినమాటలతో వ్రాస్తున్నాను. గురుత్వం-బరువు (లోహమువలె), లఘుత్వం-చులకన(దూదివలె), శీతత్వం-చల్లదనము (నీటివలె), ఉష్ణత్వం-వేడిమి (నిప్పువలె), స్నిగ్ధత్వం-జిడ్డు (నూనెవలె), రూక్షత్వం-ఎండుతనం (తూర్పుగాలి వలె), మందత్వం- బండతనం, తీక్ష్ణత్వం - వాడితనం (కత్తివలె), స్థిరత్వం-కదలిక లేకుండడం, సరత్వం-కదలిక, మృదుత్వం - మెత్తన, కఠినత్వం - గట్టితనం, విశదత్వం-పారదర్శకత్వం (ముత్యంవలె), పిచ్ఛిలత్వం - బంకతనం, శ్లక్ష్ణత్వం - నునుపు, ఖరత్వం - గరగరతనం (గరుకు), సూక్ష్మత్వం - చిన్నతనం, స్థూలత్వం-లావుతనం, సాంద్రత్వం-చిక్కతనం, ద్రవత్వం-పలచతనం.

పై ప్రకారం అర్థాలు వ్రాసినా వీటినిబట్టి ఒక్క ద్రవ్యాన్ని కూడా గుర్తించలేము. యీ గుణాలద్వారా ద్రవ్యం తెలియడం కష్టం అని వ్యాఖ్యాతలుకూడా ఒప్పుకున్నారు. ఒక వ్యాఖ్యాతకూడా 'గురు, లఘు' మొదలైన శబ్దాలకు సరిగా వ్యాఖ్యానంచేయక విడచి వేసినాడు. వారికి గూడ వీటి అనుభవం లే దని స్పష్టం అవుతూంది. ఇట్టి కష్టాన్ని తెలిసికొనియే శాస్త్రకర్తలు మరియొక పద్ధతిని ద్రవ్య విభజనం చేశారు. అది కొంత సులభంగా వుంది సర్వద్రవ్యాల యందు రసం అనే గుణం వుంది. యీ రసం— మధురం (తీపి), అమ్లం (పులుపు), లవణం (ఉప్పన), కటువు (కారం), కషాయం (వొగరు), తిక్తం (చేదు) అని ఆరు విధాలగా విభజింప బడ్డది పై యారింటిలో యేదో వొకరసం ప్రతిద్రవ్యంలోను వుండి తీరుతుంది. యీ రసం అనే గుణం, ద్రవ్యాలయందు యెక్కడ నుండి వచ్చిందో శాస్త్రం యీప్రకారం వివరిస్తూంది.

అంతరిక్షంనుంచి వర్షించే నీరు స్వభావంగా సౌమ్యం, శీతలం, లాఘవం, అవ్యక్తరసం కలిగి వుంటుంది ఆ నీరు ఆకాశం నుంచి పడేటప్పుడు, క్రిందపడి భూసంబంధం కలిగి నప్పుడున్నూ, పంచమహాభూతాలలో కలుస్తుంది. అట్లా కలియడం వల్ల భూతగుణాలను పొంది జంగమస్థావరాత్మకం అయిన సర్వమూర్తద్రవ్యాలను అభిప్రీణనం చేస్తూంది (ఉత్పత్తికాలంలో చేరుతూంది). అట్లా ఉత్పన్నా లయిన ద్రివ్యాలలో పై ఆరురసాలు అభివ్యక్తం అవుతూన్నాయి. యీ పై విషయం చరకసంహితలో సూత్రస్థానంలో, ఆత్రేయభద్రకాప్యీయాధ్యాయంలో, "సౌమ్యాః

ఖల్వాపః అంతరీక్షప్రభవాః, లఘ్వ్యశ్చావ్యక్తరసాశ్చ. తాస్త్వంతరీక్షాద్భ్రశ్యమానాః భ్రష్టాశ్చ పంచమహాభూతగుణసమన్వితా జంగమ స్థావరాణాం భూతానాం మూర్తీరభిప్రీణయన్తి, యాసు మూర్తిషు షడ్భిర్మూర్ఛన్తి రసాః" అనే వాక్యంలో వివరించబడి వుంది. యీ రసోత్పత్తిక్రమం కూడా స్పష్టంగా తెలియడం లేదు. మాటకు మాట అర్థం వ్రాయడం తప్ప అంతకన్న వ్రాయడానికి సాధ్యపడడం లేదు విపులంగా వ్రాయడానికి బుద్ధిమంతులకు వదలివేస్తున్నాను. అవకతవక అర్థం వ్రాయడంకంటె అజ్ఞానాన్ని వొప్పుకోవడం మంచిది. రసోత్పత్తిక్రమం ఎలా వున్నా ప్రతిద్రవ్యంలోను ఏదో వొక రసం వున్నట్లు శాస్త్రం చెపుతుంది ఇది స్పష్టం అయిన సిద్ధాంతం. మనం తినే ఆహారద్రవ్యాలలో కూడా ఏదో వొక రసం వుంటుంది. రసంద్వారా పంచభూతద్రవ్యవిభజనం ఇల్లా చేస్తోంది శాస్త్రం. పృథివీ-జల భూతాలవల్ల మధురరసం, అగ్ని-పృథివీ భూతాలవల్ల అమ్లం, అగ్ని-జలభూతాలవల్ల లవణం, అగ్ని-వాయుభూతాలవల్ల కటురసం, ఆకాశ-వాయుభూతాలవల్ల తిక్తరసం, పృథివీ-వాయుభూతాలవల్ల కషాయరసం ప్రధానంగా పుట్టాయని శాస్త్రం వచిస్తూంది. నాలుకతో రుచి చూచినపుడు యే ద్రవ్యంలో యే రసం ఉందో తెలిస్తే, ఆ ద్రవ్యం యే భూతాలవల్ల వుంట్టిందో సులభంగా తెలుసుకో కలుగుతాం. ఈ విషయం ఉదాహరణగా చూదాం.

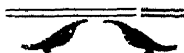
1. చక్కెర— పృథివీ-జల ఉత్పన్నం
2 చింతపండు— పృథివీ-అగ్ని ఉత్పన్నం

3 సైంధవలవణం— అగ్ని-జల ఉత్పన్నం
4 మిరియం— వాయు-అగ్ని ఉత్పన్నం
5 కాకరకాయ— వాయు-ఆకాశ ఉత్పన్నం
6 లేతవెలగకాయ— పృథివీ-వాయు ఉత్పన్నం

మనం భుజించే ద్రవ్యాలలో ఒకటి గాని, రెండు గాని, అంత కన్న యెక్కువ గాని రసాలు వుండవచ్చును. ప్రధానరసాన్ని మాత్రం చూచి భూతవిచారణ చేయాలి. శాస్త్రీయంగా చర్చిస్తే రసాలద్వారా ద్రవ్యాలను విభజించడంకూడా కష్టమే ద్రవ్యాలను ఉత్పత్తిచేసిన భూతాలు వేరని, రసాలను ఉత్పత్తిచేసిన భూతాలు వేరని శాస్త్రమే సిద్ధాంతిస్తూంది ఇట్టి స్థితిలో రసారంభకా లయిన భూతాలనే తెలుసుకోగలుగుతాము గాని ద్రవ్యారంభకా లయినభూతాలు తెలియవు. ఈ విషయంలో శాస్త్రచర్చ విశేషంగా వుంది కాని యే భూతాలుచేత ద్రవ్యమం దున్నరసం ఉత్పన్నం అయిందో సాధారణంగా ఆ భూతాలవల్లనే ద్రవ్యం కూడా ఉత్పన్నం అవుతూ వుంటుందని తెలుసుకొని శాస్త్రం రసాల ద్వారా ద్రవ్యాలను విభజిస్తూంది ఇతర ద్రవ్యాలవిషయం ఏలా వున్నా సామాన్యంగా ఆహారద్రవ్యాల విషయంలో యీ తగవు లేదు. ఆహారద్రవ్యాల విషయంలో ద్రవ్యారంభకాలు, రసారంభకాలు అయిన భూతాలు వొక్కటిగానే వుంటూన్నాయి సర్వరసాలు, సర్వ ద్రవ్యాలు పాంచభౌతికా లనియే శాస్త్రం చెప్పుతూ ప్రధానరసం ద్వారా ప్రధానభూతాన్ని తెలుసుకోవా లని నిర్వచిస్తూంది

ఆరురసాలు వున్నట్టు ఆంగ్లశాస్త్రం మాత్రం వొప్పుకోదు కటు,కషాయాలు రసాలు కావని ఆంగ్లశాస్త్రం వచిస్తుంది. ఆ

విషయంలో శాస్త్రద్వయానికి భేదాలు చాలా వున్నాయి. వాటిని విస్తరించి వ్రాయడం యీ ప్రస్తుతగ్రంథంలో అ న వ స ర ం అని వదలివేస్తున్నాను. సృష్టియొక్క మూలతత్త్వాన్ని చూడడంలో పాశ్చాత్యదృష్టికి, మనదృష్టికి చాలా తేడాలు వుంటాయి. ఆ తేడాలను సవరించడం చాలా కష్టవిషయం. ఆ తేడాలు అల్లా వుండవలసిందే



ఆహార విజ్ఞానం



మూడో అధ్యాయం

ఆహారసామాన్యవిచారణ

శరీరంవెలుపల వున్నద్రవ్యం, శరీరంలో వున్నధాతువులకు ఆహారం అవుతూందని వెనుక వ్రాశాం. మనం ద్రవ్యాన్ని ద్రవ్యరూపంగా తినడం లేదు వంటకాలద్వారా మార్చి తింటూన్నాము. తిన్నతర్వాత కూడా అది, శరీరంలోపల అనేకమార్పులు పొంది ధాతువులను పోషిస్తూంది శరీరంలోపల జరిగే మార్పులు తెలియడానికిముందు, శరీరంలో యే భాగం యే భూతంవల్ల పుట్టిందో తెలుసుకోవాలి యీ విషయంలో ఆయుర్వేదం చెప్పేదాన్ని తెలుసుకుందాం.

1 గురుత్వం. ఖరత్వం, కాఠిన్యం — వీటిని కలిగివున్న, నఖాలు (గోళ్లు), అస్థులు (ఎముకలు), దంతాలు, ఇగుళ్ళు, మాంసం, చర్మం, మలం, వెంట్రుకలు, కండరాలు మొదలైన శరీరభాగాలున్ను; గంధం, ఘ్రాణేంద్రియం(నాసిక)-ఇవిన్నీ ప్రధానంగా పృథివీభూతజన్యాలు

2 ద్రవత్వం, సరత్వం, మందత్వం, స్నిగ్ధత్వం, మృదుత్వం. పిచ్ఛిలత్వం—వీటిని కలిగివున్న, రసధాతువు, రక్తం, వస, కఫం,

పిత్తం, మూత్రం, స్వేదం (చెమట) మొదలైన శరీరభాగా లున్నూ, రసం, రసనేంద్రియం (నాలుక)- ఇవన్నీ ప్రధానంగా జలభూతజన్యాలు.

3. పిత్తధర్మం అయిన, ఊష్మ (Bodily Heat), శరీరకాంతి- ఇవిన్నీ, రూపం, చక్షురింద్రియం (నేత్రాలు)- ఇవిన్నీ ప్రధానంగా అగ్నిభూతజన్యాలు

4. ఉచ్ఛ్వాసనిశ్శ్వాసాలు (ఊపిరి), ఉన్మేషనిమేషాలు (రెప్ప పాటు), ఆకుంచనప్రసారణాలు (ముడచడం, సాచడం), గమనం, ప్రేరణం(ప్రేరేపించడం), ధారణం (నిలబెట్టుట), స్పర్శ(తాకడం), త్వగింద్రియం (చర్మం)- ఇవి ప్రధానంగా వాయుభూతజన్యాలు

5. అవకాశప్రదేశాలు, మహాస్రోతస్సులు (పెద్దమార్గాలు), అణుస్రోతస్సులు (చిన్నమార్గాలు)- ఇవిన్నీ, శబ్దం, శ్రోత్రేంద్రియం (చెవి)- ఇవిన్నీ ప్రధానంగా ఆకాశభూతజన్యాలు

ఇంతవరకు యే ఆహారద్రవ్యం యే భూతాలవల్ల పుట్టిందో, శరీరంలో యే భాగం యే భూతంవల్ల పుట్టిందో స్థూలంగా మనకు తెలిసింది శరీరం పంచభూతాత్మకం అయితే పంచభూతద్రవ్యాల చేతనే వృద్ధి పొందుతుందని, వాటి లోపంచేతనే క్షీణిస్తుందని కూడా మనకు తెలిసింది ఈ విషయాన్ని అంతను తెలియజేసే చరకమహర్షివాక్యాలను ఇక్కడ వ్రాస్తాను

“ధాతవః పునశ్శారీరాః సమానగుణైస్సమానగుణభూయిష్ఠైర్వా ప్యాహారవిహారైరభ్యస్యమానైః వృద్ధిం ప్రాప్నువన్తి, హ్రాసం తు విపరీతగుణైర్విపరీతగుణభూయిష్ఠైర్వాప్యభ్యస్యమానైః.”

"శరీరంలోని రసరక్తాదిధాతువులు, సమానపదార్థాలను గాని, సమానగుణాలు గల అన్యపదార్థాలను గాని అభ్యాసంగా భుజించడం చేత, సమానగుణాలు గల విహారాలను అభ్యసించడంచేతను వృద్ధి పొందుతాయి మన శరీరంలో వున్న మాంసానికి సమానం అయిన ద్రవ్యం ఇతరజంతువుయొక్క మాంసం ఆ మాంసాన్ని మనం తింటే మన మాంసం వృద్ధి అవుతుంది లేదా. శరీరంలో వున్న శుక్రధాతువు వృద్ధి పొందాలంటే— శుక్రంలో సమానం కాకపోయినా, శుక్రంయొక్క గుణాలతో సమానం అయిన గుణాలు కల ద్రవ్యాన్ని అనగా పాలను త్రాగితే శరీరంలోని శుక్రధాతువు వృద్ధి అవుతుంది. ఇట్లాగే విపరీతద్రవ్యాలను, విపరీతగుణద్రవ్యాలను అభ్యాసంగా తింటే విపరీతగుణాలు కల ధాతువులు క్షీణిస్తాయి" అని పై వాక్యాలకి అర్థం.

"తత్రేమే శరీరధాతుగుణాః సంఖ్యాసామర్థ్యకరాస్తద్యథా— గురు, లఘు, శీతోష్ణ, స్నిగ్ధ, రూక్ష, మన్ద, తీక్ష్ణ, స్థిర, సర, మృదు, కఠిన, విశద, పిచ్ఛిల, శ్లక్ష్ణ, ఖర, సూక్ష్మ, స్థూల, సాన్ద్ర, ద్రవాః తేషు యే గురవః, తే గురుభిః ఆహారగుణైరభ్యస్యమానైః ఆప్యాయన్తే, లఘవశ్చ హ్రసన్తి లఘువస్తు లఘుభిరాప్యాయన్తే, గురవశ్చ హ్రసన్తి ఏవమేవ సర్వధాతుగుణానాం సామాన్యయోగాత్ వృద్ధిః, విపర్యయాత్ హ్రాసః తస్మాత్ మాంసమాప్యాయతే మాంసేన భూయస్తరమన్యేభ్యః శరీరధాతుభ్యః తథా లోహితం లోహితేనైవ మేదో మేదసా వసా వసయా అస్థి తరుణాస్థ్నా మజ్జా మజ్జ్ఞా శుక్రం శుక్రేణ. గర్భస్త్వామగర్భేణ"

"ఆహారద్రవ్యాలయందులాగే శరీరధాతుభాగాల్లో కూడా గురుత్వాదిగుణాలు వున్నాయి. గురుత్వం గల ఆహారాన్ని అభ్యాసంగా తింటే గురుత్వంగల ధాతువులు వృద్ధి పొందుతాయి, లఘుత్వంగల ధాతువులు క్షీణిస్తాయి. లఘువైన ఆహారాలను అభ్యాసంగా తింటే లఘుత్వం గల ధాతువులు వృద్ధి పొందుతాయి, గురుత్వం గల ధాతువులు క్షీణిస్తాయి ఇట్లాగే అన్నిశరీరధాతువులకీ సమాన గుణద్రవ్య సేవనంవల్ల వృద్ధి, విపరీతగుణద్రవ్యసేవనంవల్ల క్షీణతా కలుగుతూవుంటుంది యీ సిద్ధాంతాన్ని పుచ్చుకునే మాంసాన్ని తింటే ఇతరధాతువులకంటె శరీరంలో మాంసధాతువు వృద్ధి పొందుతుంది రక్తం త్రాగితే రక్తం వృద్ధి అవుతుంది ఇట్లాగే మేదస్సుచేత మేదస్సు, వసచేత వస, రేత ఎముకలచేత శరీరంలో వున్నఎముకలు, మజ్జచేత మజ్జ, శుక్రంచేత శుక్రం, ఇతరజంతువు యొక్క ఆమగర్భాన్ని (లేతపిండాన్ని) తింటే స్త్రీగర్భం వృద్ధి పొందుతాయి'. అని పైవాక్యాలకి అర్థం

మానవశరీరంలో వున్నధాతువుల్ని, ఇతరజంతువుల ధాతువుల్ని పరీక్షించి సామ్యాన్ని తెలుసుకొని దాతుభక్షణంచేస్తే ముఖ్యంగా శరీరధాతువులు వృద్ధి పొందుతా యని కొన్నివేల సంవత్సరాలకుపూర్వమే ఆయుర్వేదం వ్రాసింది ఇంతేకాకుండా శరీరంలో వున్న యే అవయవానికైనా దౌర్బల్యం వచ్చి బలం చెయ్యాలంటే ఇతరజంతువుల్లోంచి ఆ అవయవాన్ని తెచ్చి భక్షిస్తే బలం వస్తుందని, ఏ అవయవం అయినా రోగగ్రస్తం అయితే ఆ అవయవాన్ని తింటే ఆ రోగం పోతుందనీ కూడా ఆయుర్వేదం చెప్పుతూంది ఇట్టి ప్రాచీనవిజ్ఞానాన్ని ఆధారంగా

కానిమే ఆంగ్లేయవైద్యశాస్త్రంలో కొత్తగా వొక చికిత్సాపద్ధతి వృద్ధి చేయబడుతూంది దీన్నే అపో థెరపీ లేక, ఆర్గనో థెరపీ (Apo-Therapy or Organo Therapy) అని వాడుతూవున్నారు ప్రస్తుతకాలంలో యీ పద్ధతివైద్యాన్ని యెక్కువగా వైద్యులు ప్రయోగంలో పెడుతూన్నారు. ఆ పద్ధతివైద్యంవల్ల తగినంత ఉపకారం కూడా కలుగుతూంది 'హలీమకం' అనబడే తీవ్రం అయిన పాండురోగం (Perneciоus Anaemia) దేశంలో చాలా వ్యాప్తంగా వుంది రక్తం ఉత్పత్తి అవడానికి ముఖ్యస్థానం అయిన యకృత్తు (Liver) యొక్క లోపంచేత యీ రోగం పుడుతూన్న దని సిద్ధాంతంచేసి ఇతరజంతువుల యకృత్తును పక్వం చేసి మాంసరసం తయారుచేసి రోగికి యిస్తూన్నారు అట్లా యిస్తే యకృత్తు బాగుపడి రక్తవృద్ధిచేస్తే ఆరోగ్యం కలుగుతుందని శాస్త్రకారులు చెపుతున్నారు ప్రత్యక్షంగా ఇట్లా ఆరోగ్యం కలగడం మనం చూస్తూన్నాము కూడాను. ఇంతేకాకుండా లివరు ఎక్స్ట్రాక్టులు (Liver Extracts) అనే పేరుతో యకృత్తు లోంచి ఔషధాలను తయారుచేసి విక్రయిస్తున్నారు ఆయుర్వేదం కూడా అనేకరకాలమాంసాలను అవయవభేదంతో కూడా గుణక్రియల ద్వారా వివరించి ఆ యా రోగాల్లో ఉపయోగించవలసిందని చెపుతూంది ఇంగ్లీషువైద్యంలో ప్రస్తుతం అభివృద్ధి అవుతూన్న ఆర్గనో థెరపి (Organo Therapy) అనే చికిత్సాపద్ధతి అంతా బీజరూపంగా ఆయుర్వేదంలో వుందని ఆయుర్వేద సంహితల్ని పఠించినవారికి తెలుస్తుంది. క్షయరోగంలో లేక, రాజయక్ష్మలో శరీరంలో మాంసధాతువు ముఖ్యంగా క్షీణిస్తుంది.

అందుచేత ఇతరజంతువుల మాంసాన్ని క్షయరోగికి పెట్టాలని ఆయుర్వేదం క్షయరోగచికిత్సలో చెపుతూ అనేకమాంసాలను వర్ణించింది అన్నిజంతువులలోనూ మేకయొక్క శరీరం మానవ శరీరాన్ని బోలి వుందని, మానవశరీరంలో ధాతులోపం వస్తే మేక శరీరంలో వున్న ధాతువుల్ని భక్షించడం మంచిదని కూడా ఆయుర్వేదం వ్రాస్తూంది యెంతో ప్రాచీనకాలంలో మన మహర్షులు చేసినజంతుపరీక్ష యిప్పటి ఆంగ్లశాస్త్రపరీక్షకు తీసిపోకుండా వుందనివెప్పొచ్చు మేకశరీరానికి, మానవశరీరానికి చాలా పోలికవుందని ఆంగ్లశాస్త్రం కూడా వొప్పుకుంటూంది. చాలావరకు అన్ని రోగాల్లోను మాంసాన్ని ఆయుర్వేదం విధిస్తూ "సర్వరోగ ప్రశమనం యథాస్వం హితం రసమ్ " (ఆ యా రోగానుసారంగా తయారు చేసి మాంసరసాన్ని యిస్తే అన్నిరోగాలు నశిస్తాయి) అని కూడా ఆయుర్వేదం చెపుతూంది దీనివల్ల ధాతుభక్షణం ధాతుపోషణానికి ముఖ్యం అని తేలుతోంది

ధాతువుల్ని పోషించుకోడానికి ధాతువుల్నే భక్షించ మని శాస్త్రం విధించినా, ధర్మశాస్త్రనిషిద్ధాలైన శుక్రభక్షణం, ఆమగర్భ భక్షణం మొదలైనవాటిని చేస్తామా? చెయ్యం అట్లాంటివాటిని చూచేటప్పటికే సహ్యంగాక వదలివేస్తాము ఆరోగ్యం కలుగుతుందని శాస్త్రం చెప్పినా మనం ఆ పనికి సాహసించలేము గదా! ఇట్టి సందర్భంలో ఆయుర్వేదం ఎట్లాంటి ఆహారాన్ని విధిస్తూందో తెలియాలి ఇంతేకాకుండా ప్రతిదినం ధాతుభక్షణం శక్యం అవుతుందా? కాదు అట్లా అయితే యే ద్రవ్యం తిని, ధాతుపోషణం

వేసుకోవాలి. ఈ విషయాల్లో శాస్త్రం ఏమి చెపుతోందో చూడండి.

"యత్ర త్వేవంలక్షణేన సామాన్యేన సామాన్యవతామాహార వికారాణామసాన్నిధ్యం స్యాత్, సన్నిహితానాం వాప్యశక్యత్వాత్ నోపయోగః ఘృణిత్వాదస్యస్మాద్వా కారణాత్, సచ ధాతురభివర్ధయితవ్యస్స్యాత్. తస్య యే సమానగుణాస్స్యురాహారవికారా అసేవ్యాశ్చ, తత్ర సమానగుణభూయిష్ఠానామన్యప్రకృతీనామప్యాహారవికారాణాముపయోగస్స్యాత్ తద్యథా— శుక్రక్షయే క్షీరసర్పిషోరుపయోగః, మధురస్నిగ్ధసమాఖ్యాతానాం చ అపరేషాం ద్రవ్యాణాం, మూత్రక్షయే పునరిక్షురసవారుణీమణ్డః, ద్రవమధురామ్లలవణోపక్లేదినాం, పురీషక్షయే కుల్మాష, మాష, కుష్కుండా, జమధ్య, యవ, శాక, ధాన్యామ్లానాం ఏవమన్యేషామపి శరీరధాతూనాం సామాన్యవిపర్యయాభ్యాం వృద్ధిహ్రాసౌ యథాకాలం కార్యావితి"

"ధాతుపోషణానికి ధాతువులు దొరక్కపోతాయి. దొరికినా, శాస్త్రనిషిద్ధాలు అవుతాయి శాస్త్రనిషేధం లేకపోయినా, తినడం సహ్యం కాకపోతుంది అనేకకారణాలవల్ల. అట్లాఅయినప్పుడు ధాతువృద్ధికావాలంటే ధాతుగుణాలతో సమానం అయినగుణాలు వున్న ఇతర ద్రవ్యాలను తిని ధాతువృద్ధి కావించుకోవచ్చు మెట్లాగంటే— శుక్రంక్షీణిస్తే, శుక్రభక్షణం అశక్యం అయితే, శుక్రంవలె మాధుర్యం, స్నిగ్ధత్వం కలిగి వున్న, పాలు, నేయి మొదలైనద్రవ్యాలను తిని శుక్రవృద్ధి చేసుకోవచ్చు మూత్రం క్షీణిస్తే. ద్రవాలై మాధుర్యం, పులుపు, ఉప్పున కలిగి, క్లేదకా లయిన చెరుకురసం, మద్యంపైన వున్నమండం

(తెట్టుకట్టిన మసద్రవ్యం) మొదలైనవాటిని త్రాగి మూత్రవృద్ధిచేసుకో వాలి మలం(పురీషం)క్షీణిస్తే, కుల్మాషాలు(వరిపిండి, వేడినీళ్ళు కలిపి అరటిఆకులో వేడినిప్పుపైన ఉడికేంచిన రొట్టెలు), మినుగులు, తపుడు పొట్టు కుక్కగొడుగు, మేకయొక్క నడుముభాగంలో వున్నమాంసం, యవలు, ఆకుకూరయు వాయకూరలు, దాన్యాప్లం (పులియబెట్టినకలి) మొదలైనవాట్లను తిని వృద్ధిచేసుకోవాలి. ఇట్లనే సమానధాతువులు అశక్యం అయితే, సమానగుణద్రవ్యాలచేత ధాతుపోషణం, విపరీత గుణద్రవ్యాలచేత ధాతుహ్రాసం చేసుకోవాలి" అనిపైవాక్యాలకి అర్ధం.

యీ పై విషయాలవల్ల ఆయుర్వేదం చేసిన శరీరదాతుశోదన వ్యక్తం అవుతూంది ఆహారద్రవ్యాలను కూడా ఆయుర్వేదం కూలంకషంగా పరిశోదన చేసింది. శరీరపోషణానికే కాకుండా, రోగాలను కూడా చాలవరకు ఆహారం ద్వారానే పోగొట్టడానికి మార్గాలను అన్వేషించి చెప్పింది మనశాస్త్రం ఇంతవరకూ వ్రాసిన దాన్నిబట్టి చూస్తే ఆర్గనో థెరపి (Organo Therapy) అనే వైద్యభాగానికి ఎంత ప్రాముఖ్యం ఆయుర్వేదం యిచ్చిందో యీ పద్ధతివైద్యాన్ని ఆహారంలోనే యెల్లా ఇమిడ్చిందో తెలుస్తోంది.

మనం తినే ఆహారాలలో కొన్నింటిని ప్రకృతిసిద్ధాలుగానే తింటూన్నాం కాని చాలావరకు పచనంచేసి తింటాం ఇట్లా పాకం గావించిన వంటకా లన్నీ నాలుగువిధాలు అవుతాయి 1 భక్ష్యాలు, 2. పేయాలు, 3. లేహ్యాలు, 4. చోష్యాలు అని. యీ శబ్దాలను ముందు అధ్యాయాలలో వివరిస్తాము ఏ రూపంగా సిద్ధంచేసుకున్నా

మనం తినే ఆహారానికి కొన్ని బాహ్యగుణాలు వుండాలి. ఆ గుణాలు లేకపోతే ఆ తిండి తిన్నా, సుఖంగా జీర్ణంఅయి దేహపోషణం అవదు. ఆ గుణాలను శాస్త్రం యీ రీతిగా వివరిస్తూంది.—

1 "ఇష్టవర్ణమ్"—ఆహారంయొక్క రంగు కంటికి ఇంపుగా వుండాలి.

2 "ఇష్టగన్ధమ్"—యే ఆహారానికి యే సువాసన వుండాలో ఆ సువాసన వుండి తీరాలి. గాని మాడువాసన. పచ్చివాసన మొద లైనవి ఉండకూడదు

3. "ఇష్టరసమ్"—ఆహారంయొక్క రుచి జిహ్వాసంతర్పకంగా (నాలుకకు యింపుగా) ఉండాలి

4. "ఇష్టస్పర్శమ్"—ఆహారాన్ని చేతితో తాకితే అతివేడి గాను, అతిశీతలంగాను వుండక ప్రియస్పర్శకలిగి ఉండాలి. గరుకుగా, జిగురుగా వుండకూడదు. యీ విధంగా ఆహారంయొక్క సద్గుణాలను వివరిస్తూ, చరకసంహితలోని రసవిమానాధ్యాయంలో కొన్ని విశేష విషయాలను వ్రాశారు. వాటిని యిక్కడ వ్రాస్తున్నాను.

1. "ఉష్ణమశ్నీయాత్"—వెచ్చగా వున్న ఆహారాన్ని తినాలి ఆహారం వెచ్చగావుంటే బాగా రుచిస్తుంది వెచ్చని ఆహారంవల్ల అగ్నిదీప్తి కలుగుతుంది అగ్నిదీప్తి కలిగితే ఆహారం త్వరలో జీర్ణం అవుతుంది. వెచ్చని ఆహారం తింటే ఆమాశయంలో వున్న శ్లేష్మం పలచపడుతుంది ఈ యభిప్రాయాన్నే "శ్లేష్మాణం చ పరిహ్రాసయతి" అనే చరకగ్రంథానికి వ్యాఖ్యవేస్తూ 'పరిహ్రాస యతి - భిన్నసంఘాతం కరోతి' అనే వివరణంలో వ్యాఖ్యాత తెలిపి యున్నాడు.

2. "స్నిగ్ధమశ్నీయాత్"— తినే ఆహారం చమురు కలిగి స్నిగ్ధంగా వుండాలి. ఎండిపోయి (Rough గా) వుండకూడదు. స్నిగ్ధంగా వున్న ఆహారం త్వరలో జీర్ణం అయిపోతుంది. ప్రతి లోమమార్గంలో వున్న వాతాన్ని అనులోమంలోకి తెస్తుంది. శరీర ధాతువుల్ని దృఢంగా చేసి బలం, కాంతి, ఇంద్రియనైర్మల్యం —వీటిని ఇస్తుంది

3. "మాత్రావదశ్నీయాత్"—ఆహారాన్ని ప్రమాణపూర్వకంగా తినాలి ఆహారాన్ని మితంగా తింటే ఆమాశయంలో కొంత ఖాళీవుండి వాతాదిదోషాలు సంచరించడానికి వీలుగా వుంటుంది. ఆ దోషాలు స్వమార్గాలలో సమంగా సంచరిస్తే ఆయుస్సు వృద్ధి పొందుతుంది మితంగా తిన్నతిండి త్వరగా జీర్ణం అయి మల విసర్జనం కూడా త్వరలో సంభవిస్తుంది మితాహారం జఠరాగ్నిని భద్రం చేస్తుంది

4 "జీర్ణేఽశ్నీయాత్"—వెనక తిన్నతిండి జీర్ణం అయిన పిమ్మటనే మళ్లీతిండి తినాలి. తిన్నతిండి జీర్ణం కాకుండా మళ్లీతింటే పూర్వం తిన్నఆహారంలోని రసం రెండవమారు తిన్నతిండిలోని రసంతో కలిసి త్రిదోషాలను ప్రకోపింపచేస్తుంది దానివల్ల దారుణ రోగాలు పుడతాయి జీర్ణానంతరం భుజిస్తే ధాతువులు స్వస్థానంలో వుండి అగ్నిదీప్తి కలిగిస్తాయి అగ్నిదీప్తి కలిగితే వాంఛపుట్టి స్రోతోముఖాలు వికసిస్తాయి పరిశుద్ధం అయిన ఉద్గారం (త్రేనుపు), హృదయనైర్మల్యం, సుఖంగా మలమూత్రవిసర్జనం, ఆకలి—ఇవి కలిగితే వెనుకటి ఆహారం జీర్ణం అయిందని తెలుసుకోవాలి. ఇట్లాంటి పరిణామలక్షణాలు కలిగిన తర్వాతే తినాలి,

యీ విషయంలో అందరూ కూడా బహుజాగ్రత్త తీసుకోవాలి. "అజీర్ణే భోజనం విషమ్" అనే లోకోక్తిని మరవకూడదు. జీర్ణం కాకుండా తిన్నతిండి విషం అవుతుందని శాస్త్రం, లోకం కూడా ఘోషిస్తూన్నాయి. మొగమాటంచేత అజ్ఞానంచేత, సాంఘికమర్యాదలకోసం భుజించేవారు చాలా దారుణరోగాలకు వశం అయిపోతున్నారు "Eat when you are hungry; Drink when you are thirsty." (ఆకలి అయినప్పుడే తిను, దప్పిక అయినప్పుడే త్రాగు) అనే ఆంగ్లలోకోక్తి కూడా యీ విషయంలో జాగ్రత్తను చక్కగా చెప్పుతోంది.

5. "వీర్యావిరుద్ధమశ్నీయాత్"—వీర్యంలో పరస్పరం విరుద్ధాలు కాని ద్రవ్యాలను తినాలి ఆయుర్వేదంలో కొన్ని విరుద్ధాహారాలు చెప్పబడ్డాయి చేపలు, పాలు—యీ రెంటిని కలిపి తింటే కుష్ఠరోగం, గుడ్డితనం, విసర్పం మొదలైన రోగాలు పుడతాయి మజ్జిగ, అరటిపండు— వీటిని కలిపి తింటే తాత్కాలికంగా శరీరంలో బరువుచెయ్యడం కాకుండా క్రమంగా జీర్ణకోశాన్ని పాడు చేస్తుంది తేనె, నేయి— యీ రెంటిని సమప్రమాణంలో తీసుకుంటే మరణం వస్తుందని శాస్త్రం వ్రాస్తూంది. వీటినే 'విరుద్ధాహారాలు' అంటారు. ఇట్లాంటి ఆహారాలు తిన్నవెంటనే కాని, కాలాంతరంలో గాని రోగాలను పుట్టిస్తాయి ఈ విరుద్ధాహారాలను చాలా చెపుతూంది శాస్త్రం. వీటివిషయంలో కూడా ఎదట వొక అధ్యాయం (పదకొండోది) వ్రాస్తాను

6. "ఇష్టేదేశేఒశ్నీయాత్"—శుచిగా వుండి మనస్సుకు ఇంపుగా వున్న ప్రదేశంలో భుజించాలి. మలినంగా వున్న ప్రదేశంలో అనేక

విషాలు వ్యాపించి వుంటాయి ఆ విషాలు అన్నంలో వచ్చి పడితే చాలా ప్రమాదించే రోగాలు పుడతాయి తినే ప్రదేశం కంటికి యింపుగా లేకపోతే మనస్సుకు విఘాతం కలిగి వాంతి అయినా వస్తుంది లేదా, ఆ అన్నం జీర్ణం అవక బాధైనా కలుగుతుంది. సుశ్రుతాచార్యులు భోజనానికి పనికివచ్చే ప్రదేశాన్ని ఇట్లా వర్ణించాడు——

శ్లో భోక్తారం విజనే రమ్యే నిస్సంపాతే శుభే శుచౌ।
సుగన్ధిపుష్పరచితే సమే దేశేఽథ భోజయేత్ ॥

తా భోజనానికి యేర్పడ్డ ప్రదేశం మనుష్యులు ఇటూ అటూ తిరుగుతూ కాళ్లతొక్కుడు కలిగి వుండకూడదు. అది భోజనం చేసేవాని మనస్సుకు ఆకర్షకంగా వుండాలి సుడిగాలి, దుమ్ము లేకుండా వుండాలి మంగళప్రదాలైన వస్తువులతో నిండి వుండాలి. ప్రక్కనే నిల్వనీరు, పెంటపోగులు పేడకుప్పలు, ఉచ్ఛిష్టపదార్థాలు, వానిపైన వ్రాలే దోమలు, యీగలు లేకుండా అలికి ముగ్గు పెట్టి శుభ్రంగా వుండాలి భోజనశాలలోకి సువాసన వచ్చేలాగున పువ్వులతోటను పెంచాలి పుష్పాలను శాలలో చక్కగా రచించాలి భోజనానికి కూర్చుండే ప్రదేశం నిమ్నోన్నతాలుగా (మిట్టపల్లాలుగా) వుండక సమంగా వుండాలి

యీ విధంగా వ్రాసిన మహర్షులయొక్క భోజనశాలవర్ణనం చూస్తే వారికి, రోగాలు రాకుండా కాపాడడంలో యెంత పట్టుదల, యెంత విజ్ఞానం వుందో, పారిశుద్ధ్యం విషయంలో యెంత అనుభవం వుందో తెలుస్తుంది. పై విధంగా భుజించేవారికి అన్నం ద్వారా సంభవించే రోగాలు పుడతాయా? ఎన్నడూ పుట్టవు.

7. "నాతిద్రుతమశ్నీయాత్"—అతితొందరగా తినకూడదు. తొందరగా తింటే ఆహారం అనుకూలమార్గం తప్పి ప్రతికూల మార్గంలోకి పోతుంది. కన్నుకానక పొరపాటున అన్నంలో పడ్డ రాళ్లు, వెంట్రుకలు మొదలైనవి లోపలికి పోతాయి. రోగాలు పుడతాయి తొందరగా తింటే పదార్థాల రుచి తెలియదు. రుచి చక్కగా పడితేనే గాని అన్నం అరగదు. ఉద్యోగులు ఆఫీసు తొందరచేత, ప్రయాణీకులు రైలుతొందరచేత అతితొందరగా తింటూంటారు. అట్లాంటివారికి జీర్ణకోశం చెడి క్రమంగా రోగాలు పుడతాయి.

8. "నాతివిలమ్బితమశ్నీయాత్"—అతి ఆలస్యంగా భుజించ కూడదు. ఆలస్యంగా తింటే తృప్తి కలుగదు తృప్తిలేక చాలా తింటాడు చాలా తినడం రోగకారణం ఆలస్యంగా తింటే అన్నం చల్లారిపోతుంది. జఠరాగ్ని విషమం అవుతుంది అందుచేత పదార్థాన్ని రుచిచూడడానికి, బాగా దంతాలతో నమలడానికి, తృప్తిగా భోజనం చెయ్యడానికి యెంత కాలం అవసరం అవుతుందో అంతకంటె జాగు చేసి తినకూడ దని అర్థం చేసుకోవాలి. అతి ఆలస్యంగా తినడం రోగకారణమే కాకుండా, దరిద్రానికూడా కారణం అవుతుందని శాస్త్రం వ్రాస్తూంది.

9. "అజల్పన్నహసన్ తన్మనా భుంజీత" — ఇతరులతో అతిగా మాట్లాడక, అతిగా నవ్వక ఆహారంపైన మనస్సు వుంచి తినాలి. తింటూ నవ్వితే నోటిలో వున్నఆహారం రెండోవాని అన్నంలో పడుతుంది మాట్లాడితే మనస్సు వేరేపోయి అన్నం ధోరణిలేక అతితొందరగా తినేవాని దోషాలు పడతాయి.

10. "ఆత్మానమభిసమీక్ష్య భుఞ్జీత"— అన్నింటికన్నా ప్రకృతి బలిష్ఠం ప్రకృతివిషయంలో ముందు వ్రాస్తాను. యీ ద్రవ్యం యింతమాత్రం యీ కాలంలో నాకు అనుకూలం, ఇది. యీమాత్రం, యీ కాలంలో నాకు ప్రతికూలం అని తన్ను తాను తెలిసికొని భుజించాలి

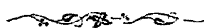
తిండి విషయంలో ఆయుర్వేదపద్ధతులు యెల్లా వున్నాయంటే ప్రస్తుతం అమల్లో వున్న ఆంగ్లారోగ్యపద్ధతుల కూడా తీసికట్టుగా వున్నాయని నిస్సంశయంగా చెప్పొచ్చు ఆహారం తినడంలో ఆయుర్వేదసూత్రాలను అనుసరిస్తే రోగాలను ప్రతిఘటించడం, రోగవిముక్తీ కూడా సిద్ధిస్తాయి.



ఆహార విజ్ఞానం



నాలుగో అధ్యాయం



ఆహారపాకక్రమం

ఇంతవరకు శరీరంయొక్క మూలద్రవ్యాలు ఆహారపదార్థాల యొక్క మూలద్రవ్యాలు, మనకు తెలిసినాయి పాంచభౌతికం అయిన ఆహారాన్ని మనం భుజిస్తే యెట్టి మార్పు పొంది శరీర ధాతువుగా మారుతూందో మనకు తెలియాలి యీ విషయం తెలియడానికి కొంత శారీరజ్ఞానం (Knowledge of Physiology) అవసరం. కొన్ని అవయవసన్ని వేశాలు స్మరణకు రావాలి.

మన నోటిలో అక్కడక్కడ కొన్ని గ్రంధులు వున్నాయి. యీ గ్రందులు (Glands) ఒస్తాంలోంచి వొకవిధం అయిన చర్వపదార్థాన్ని తయారుచేసి స్రోతస్సులగుండా నోటిలోపలికి స్రవింపచేస్తూంటాయి వీటిని లాలాగ్రంధులు (Salivary Glands)అని వాడురారు యీ గ్రంధులు నోటిలో త్రిద్వంద్వము లుగా (మూడుజతలుగా) వున్నాయి. ప్రతిశ్రోత్రమునకు (చెవులకు) ప్రాగ్భాగంలో(ఎదుటివైపున) వొక్కొక్క గ్రంధి వుంది వీటిని కర్ణ

మూలికలు(Parolid Glands)అంటారు. అధోహనుమండలానికి (క్రింది దౌడకు) రెండువైపులా ఒక్కొక్క గ్రంధి వుంది వీటిని హన్వధరీయాలు (Sub-Maxillary Glands) అంటారు. జిహ్వకు (నాలుకకు) క్రిందిభాగంలో రెండు గ్రంధులు వున్నాయి. వీటిని జిహ్వాదరీయాలు (Sub-Lingual Glands) అని వాడుతారు.

<u>మధురపాకం</u> (Salivary Digestio n)

ఆహారపదార్థాన్ని చూచినా, ఆహారగంధం తగిలినా, ఆహారాన్ని తిన్నా, త్వరతో వాతంచేత ప్రేరితం అయి లాలాగ్రంధుల్లోంచి లాలాద్రవం (Saliva) స్రవించి నోటిలోకి వస్తుంది. యీ స్రవించిన ద్రవంతో అన్నం కలిసి కొంతమార్పు పొందుతుంది. యీ మార్పువల్ల ఆహారంలో వున్న పిండిభాగం (Starchy Matter) తియ్యబడుతుంది ఆ తియ్యబడ్డ పదార్థం పంచదారతో సమానంగా వుంటుంది. ఆహారంలో వున్న పిండిపదార్థాన్ని యిట్లా పంచదారగా మార్చేశక్తి లాలాద్రవంలో వున్న ఒకపదార్థానికి వుందని, దానిపేరు టైలిన్ (Ptylin) అని ఆంగ్లశాస్త్రం చెపుతూంది ఆహారం నోటిలో ప్రవేశించి, ఆమాశయంలోపలికి పోయి. ఆమాశయంలో వున్న అమ్లద్రవంలో కలిసేదాకా యీ లాలాద్రవం ఆహారంలో వున్న పిండిభాగాన్ని శర్కరగా మారుస్తూనే వుంటుంది. అమ్లద్రవంతో ఆహారానికి సంబంధం కలిగినతర్వాత యీ మధుర పాకం ఆగిపోతుంది దీనినే సెలైవరీ డైజెషన్ అంటారు ఆంగ్ల శాస్త్రంలో. మనం మధురపాకం అని వాడుదాం.

యీ మధురపాకాన్నిగూర్చి ఆయుర్వేదాభిప్రాయాన్ని తెలుసు కుందాం చరకసంహిత చికిత్సాస్థానంలో గ్రహణీరోగచికిత్సను చెప్పేసందర్భంలో యీ విషయాన్ని చరకమహర్షి విపులంగా వివరించాడు. చికిత్సావివరణంలో ఆహారపాకాన్నిగూర్చి శాస్త్రం వ్రాసిందంటే యెంత నవ్వుతాలుగా వుంటుందో గ్రహించండి. వ్యాఖ్యాతలకి కూడా యీ సంగతి అననుకూలంగా కనిపించి మహర్షుల పద్ధతిని ప్రశ్నించడానికి మనకు అర్హత లేదని సమాధానం వ్రాశారు. ఆ చరకసంహితను పరిస్తే, తోచినప్రదేశంలో తోచిన విషయాన్ని వ్రాసి పారేశారనాలి. ఇప్పటివైద్యవిద్యార్థికి యే విషయాన్ని తెలుసుకుందా మన్నా కష్టం అవుతూంది. భాషచూస్తే చాలాకష్టం; విషయంచూస్తే సూత్రప్రాయం; విషయవిభాగంచూస్తే తోచినస్థలంలో తోచినట్లుంది యిట్టి కష్టాన్ని కొంతవరకు తొలగిస్తే బాగుంటుందని పదిహేను సంవత్సరాలనుంచి గ్రంథం చదివి చదివి ఆహారాలకు సంబంధించిన విషయాన్ని క్రోడీకరించి యీ గ్రంథాన్ని వైద్యవిద్యార్థికి అందజేస్తున్నాను.

నోటిలో వున్న అన్నాన్ని మనం 'మ్రింగడం' అనే క్రియ ద్వారా లోపలికి పంపుతున్నాం ఈ క్రియను ప్రాణవాయువు చేస్తోంది. కంఠంలో వున్న ప్రాణవాతం నోట్లో వున్న అన్నాన్ని కోష్ఠంలోకి తీసుకొని పోతూన్న దని "అన్నమాదానకర్మా తు ప్రాణః కోష్ఠం ప్రకర్షతి" అనే వాక్యంచేత శాస్త్రం వివరిస్తూంది.

శ్లో. అన్నస్య భుక్తమాత్రస్య షడ్రసస్య ప్రపాకతః।
మధురాత్ప్రాక్కఫోద్భావః ఫేనభూత ఉదీర్యతే॥

తా షడ్రసోపేతం అయినఆహారాన్ని తినడంతోడనే మొదట మధురపాకంవల్ల ఫేనభూతం (నురుగువంటిది) అయిన కఫం వృద్ధి పొందుతూంది. పై శ్లోకానికి యిది సరియైన తాత్పర్యం. కాని మహర్షులు సూత్రప్రాయంగా వ్రాసినదాన్ని అంతమాత్రంగా తెలుసుకుంటే సరిగా అవగాహన కాదు. యీ విషయాలను కాస్త విపులంగా తెలుసుకోవాలి. అట్లా తెలుసుకొని విపులంగా వ్రాయక పోవడంచేతనే ఆయుర్వేదంలో యేమీ లేదని, ఆయుర్వేదవిద్యార్థికి యేమీ తెలియదని ఆంగ్లవైద్యులు హాస్యం చేస్తూన్నారు. అట్లాంటి హాస్యాలకు పాత్రులం కాకుండా వుండాలంటే విషయాన్ని విస్త రించాలి. విచారణ చెయ్యాలి. శాస్త్రానికి వచ్చే లోటు తీర్చాలి. ఇంకా లోట్లు వుంటే యితరశాస్త్రంలోంచి గ్రహించి పూర్తిచేయాలి యీ ఆహారపాకాన్నిగూర్చిన విశేషాలను మూలకర్తలూ, వ్యాఖ్యా తలూ అక్కడక్కడ వ్రాసినవాట్లను గ్రహించి పూర్వపక్షసిద్ధాంతా లతో వ్రాస్తాను. వీలైనంత సుబోధకంగానే వ్రాస్తాను. వైద్య విద్యార్థికూడా కొంచెం బుద్ధికి క్లేశం యిస్తే విషయం అంతా చక్కగా బోధపడుతుంది. విషయాన్ని బాగా తెలుసుకొని వుంటే ఇతర శాస్త్రజ్ఞులకి సమాధానం చెప్పి మన శాస్త్రంయొక్క ప్రత్యేకత్వాన్ని నిలబెట్టగలుగుతాం అందుచేత ప్రస్తుతం వ్రాసే విషయాన్ని వైద్యవిద్యార్థి శాంతంతో చదవాలి

ఈ మొదటి ఆహారపాకాన్ని "మధురపాకం" అని ఆయు ర్వేదం చెపుతూంది. "మధురపాకం" అనే శబ్దానికి రెండువిధాలుగా అర్థం చెప్పొచ్చు ఆహారాన్ని మధురంగా చేయడంచేత "మధురం అయిన పాకం" అని కర్మధారయసమాసంచేత అర్థం చెప్పొచ్చు.

లేదా, భుజింపబడిన ఆహారాన్ని యిట్లా మధురంగావించే కఫద్రవం మధురరసం కలిగి వుంటూంది గనుక "మధుర మగు కఫంచేత కలిగిన పాకం" అని తత్పురుషసమాసంచేతనైనా అర్థం చెప్పొచ్చు. ఆహారం ముఖంలోకి వెళ్ళడంతోనే మధురం అవడం, ఊరిన ద్రవం మధురంగా వుండడం ప్రత్యక్షంగాచూస్తూన్నాం గనుక, శ్లేష్మం వృద్ధిపొందుతూందని తెలుస్తోంది ఆంగ్లశాస్త్రం చెప్పే లాలాద్రవాన్నే ఆయుర్వేదం కఫద్రవం అని వాడుతూంది.

పై శ్లోకంలో "భుక్తమాత్రస్య" (భుజించినతోడనే) అనడం చేత శీఘ్రకాలంలోనే యీ అవస్థాపాకం ప్రారంభం అవుతూందని, స్వల్పకాలంలోనే ముగింపబడుతూందని కూడా అర్థం వస్తూంది. ఆంగ్లశాస్త్రం కూడా యీ పాకం భుజించినది మొదలు అరగంట మాత్రం వుంటుందని పిమ్మట మరియొకపాకం ప్రారంభం అవుతుందని చెపుతూంది.

మొదటి మధురపాకంచేత ఆహారం అంతా మధురం అవుతూందని ఆయుర్వేదం చెపుతూంది. ఆహారంలోవున్న పిండి పదార్థంమాత్రం మధురం అవుతూందని ఆంగ్లశాస్త్రం చెపుతోంది. యీ విషయంలో శాస్త్రద్వయానికి విరోధం వచ్చింది. యీ విరోధం తొలగుతుందో లేదో శాస్త్రంద్వారా విమర్శించి చూద్దాం.

శ్లోకంలో వున్న "షడ్రసస్య" అనే శబ్దానికి "ఆరు రసాలు గల" అని సామాన్యంగా అర్థం అవుతోంది. యీ అర్థాన్ని విడిచిపెట్టి వ్యాఖ్యాత "షడ్రసస్యేతి ప్రాశస్త్యేనాభిధానం" అని అన్నాడు. ఇట్లా చెప్పితే 'షడ్రస' శబ్దానికి 'ప్రశస్తం అయిన' అని అర్థం వస్తుంది. యీ అర్థంతో చూస్తే "ప్రశస్తం అయిన

అన్నాన్ని తింటే మధురపాకం మొదట కలుగుతుంది" అనే అర్థం అవుతుంది శ్లోకంలో. అన్నం అంతా మధురం అవుతూందా? అనే సందేహం కలిగే వ్యాఖ్యాత షడ్రసశబ్దానికి 'ప్రశస్తం' అని అర్థం చెప్పాడు. ఇట్లా అర్థం చెపితే శాస్త్రవిరోధం తొలుగుతుంది. కాని వాక సందేహం మళ్లీ వస్తుంది. ప్రశస్తం అయిన ఆహారాన్ని తింటే మొదటకలిగే మధురపాకం ఆహారాని కంతకూ కలుగుతుందా? ఒకభాగానికా? అని ఇట్లాంటి సందేహాలు తీరాలంటే మూల గ్రంథాల్లో స్పష్టం అయిన సమాధానం దొరకడం లేదు. కాని వ్యాఖ్యాతలయొక్క అభిప్రాయాల్ని వివరిస్తే కొంతవరకు సందేహం నివర్తించే సమాధానం దొరుకుతుంది ఆహారంలో వాక్క-భాగం అయినా, అంతఆహారం అయినా, భోజనం చేయడంతోడనే కలిగే పాకంమాత్రం మధురం అని ఆయుర్వేదం చెపుతూంది. ఆంగ్ల శాస్త్రం కూడా లాలాద్రవం వొక్క-పిండిపదార్థాన్నే పంచదారగా మారుస్తుందిగాని మిగతా ఆహారభాగాలయందు దానికి ఎట్టి శక్తిలేదని యిట్లా వ్రాస్తోంది—

" The saliva has no action upon the other food stuffs. It chiefly Serves to moisten the food and so assist mastication." అనగా—"ఆహారంలో పిండిభాగంతప్ప మిగతాభాగాలయందు లాలాద్రవానికి యే శక్తి లేదు. అది కేవలం ఆహారాన్ని తేమపరచి నమలడానికి సహాయం చేస్తోంది" అని అర్థం. ఇంతమాత్రం చేత పై విరోధం తొలిగిందా? లేదు.

మొదట 'షడ్రిసస్య' అనే శబ్దానికి 'ప్రశస్తం అయిన' అని అర్థంచెప్పిన వ్యాఖ్యాత "కింవా" అనే పక్షాంతరాన్ని అవలంబించి "షడ్రిసస్యాపి ప్రథమం మధురతా నిరుక్తా భవతి."(ఆహారంఅంతా మొదట మధురం అవుతూంది.) అని మళ్ళీ విరుద్ధంగా వ్యాఖ్యానం చేశాడు దీనివల్ల పై విరోధం మరింత ప్రబలం అవుతూంది. కాని యీ వ్యాఖ్యానకర్తే మధురపాకంవల్ల కఫం వృద్ధి పొందుతూన్న దనే సందర్భంలో "యత్తు" అనే మతాన్ని అవలంబించి ఇట్లా వ్రాశేడు—

"శ్లేష్మజనకాంశస్యైవ అవస్థాపాకే శ్లేష్మకర్తృత్వం, తదనుమత మేవ. ఏవం శ్లేష్మజనకోఽంశః ఆహారగతః యః స స్థాన మహిమ్నా తదాహారస్య మధురతాముత్పాద్య శ్లేష్మాణం జనయతీతి విశేషేణ బ్రూమః"

"మధురపాకంవల్ల ఆహారం అంతా శ్లేష్మవృద్ధి చేస్తోందా? లేదు. ఆహారంలో వున్న శ్లేష్మవర్ధకం అయిన భాగంమాత్రం శ్లేష్మవృద్ధి చేస్తోందని కొందరు అభిప్రాయపడ్డారు ఆ అభిప్రాయం మాకూ సమ్మతమే. మధురపాకానికి స్థానం అయిన ఆమాశయం యొక్క మహిమచేత ఆహారంలో వున్న శ్లేష్మవర్ధకభాగంమాత్రం ఆహారానికి మాధుర్యం పుట్టించి శ్లేష్మవృద్ధి చేస్తూన్న దని మా అభిప్రాయం" అని పైదానికి అర్థం.

పై వాక్యంలో "తదనుమతమేవ" అనడంచేత యీ వ్యాఖ్యాత యీ అభిప్రాయాన్ని అంగీకరించాడని తోస్తుంది "షడ్రసస్య" అనే శబ్దానికి యెట్లా అర్థం చెప్పినా, ఆహారంలో యేకభాగంమాత్రం మధురం అవుతూ, ఆహారం అంతా మధురం అయినట్లు చూపట్టు

తూందని తాత్పర్యం వస్తూంది. ఇపుడు శాస్త్రద్వయానికి విరోధం తొలుగుతుంది.

కాని వొక్క సందేహం. అదేమిటంటే—ఆహారం వొక్క భాగం మధురం అవుతూందని ఆయుర్వేదం చెపుతూంది. అది సమ్మతం, శాస్త్రీయం కూడాను. ఆ వొక్క భాగం ఏది? ఆహారంలో అనేక రసాలు వున్నాయి కదా! యే రసంకల భాగం మధురం అవుతూంది? అని. ఈ సందేహానికికూడా సరియైన సమాధానం వచ్చేటట్లు యీ చరకవ్యాఖ్యాతైన చక్రపాణియే అవస్థాపాకరస పాకాలను వివరించే సందర్భంలో యిట్లా వ్రాశేడు—

"యదా అవస్థాపాకస్య మధురాదయః శ్లేష్మజనకా భవన్తి తదా శ్లేష్మాణం జనయన్తి. యదా తు అవస్థాపాకః విపరీతకటుకాదిపరిగృహీతో భవతి తదా స్తోకమాత్రం కఫం జనయతి."

"భోజనకాలంలో వొకడు మధురద్రవ్యాలను విడిచిపెట్టి కటు, తిక్త, కషాయ ద్రవ్యాల్నే తిన్నాడనుకుందాం అపుడు కూడా మధురపాకం కలిగి శ్లేష్మవృద్ధి కలుగుతుందా? అంటే అందులో కొంత వ్యత్యాసం వుంది. శ్లేష్మవృద్ధి చేసే మధురద్రవ్యాల్ని తింటే శ్లేష్మం అధికంగా వృద్ధి అవుతుంది. అట్లాకాక కటు, తిక్త, కషాయ ద్రవ్యాల్ని తింటే మధురపాకం స్వల్పంగా కలుగుతుంది" అని పై దాని కర్థం.

మధురరసం కలిగి మధురవిపాకాన్ని పొందే వరిబియ్యం, బెల్లం మొదలైనవాటిని తింటే మధురపాకం ప్రబలంగావుంటుందని ఆయుర్వేదం చెప్పడంచేత మధురద్రవ్యాలకే మధురపాకం కలుగుతూన్నదని నిశ్చయిద్దాం. ఇపుడు విరోధం తొలగిపోయి శాస్త్ర

ద్వయం సమానంగానే మధురపాకాన్ని పొప్పుకుంటూన్నదని తేలిపోయింది కదా!

<u>అమ్లపాకం</u> (Gastric Digestion)

లాలాద్రవంచేతమధురం అయిన ఆహారం ఆమాశయంలో ప్రవేశిస్తుంది. ఆమాశయంలో ప్రవేశించినతర్వాతకూడా కొంతసేపు మధురపాకం కలుగుతూ వుంటుంది. సామాన్యంగా వొకఅరగంటలో ఆమాశయంనుంచి అమ్లద్రవం ఉత్పన్నం అవడం ప్రారంభిస్తుంది. అమ్లద్రవం పుట్టడంతోనే మధురపాకం నశిస్తుంది. ఇందుకు కారణం ఏమిటంటే — మధురపాకానికి ప్రధానకారణం అయిన 'టైలిన్' (Ptylin) అనేది అమ్లద్రవసంబంధం కలగడంతోనే నశించడమే ఇంక యీ అమ్లపాకం ఆంగ్లశాస్త్రరీత్యా యెట్లు తయారవుతుందో చెపుతాం.

ఆమాశయంలోకి అన్నం ప్రవేశించడంతోనే ఆకుంచనప్రసారణాలు—ఇటూ అటూ కుదిలింపులు (Contractions) ప్రారంభం అవుతాయి. వొకవైపుతర్వాత రెండోవైపున కుదిలించడంచేత అన్నం అంతా అమ్లద్రవంతో కలుస్తుంది. ఇట్లా కలిసిన ఆహారం నాతిద్రవస్థితికి—కొంచెం పల్చగా నుండేస్థితికి(Semi fluid Consistency కి) వస్తుంది. ఆమాశయంలోంచి పుట్టే అమ్లద్రవంలో ఆగ్నేయదౌవ్యం అయిన పెప్సిన్ (Pepsin) అనేది ఉంది. ఇది ఆహారంలో వున్న ఆల్బ్యుమిన్ (Albumin) గ్లాబ్యులిన్ (Globulin) మయోసిన్ (Myosin) అనబడే మాంసకృత్తులను పలచపరచి కొంతవరకు పెప్టోన్ (Peptone) అనే పదార్థంగా తయారు చేస్తుంది. యీ ఆల్బ్యుమిన్ మొదలైనవాటినే

'ప్రొటీన్సు' (Proteins) అని ఆంగ్లశాస్త్రంలో వాడుతారు. మనం 'మాంసకృత్తు' లని వాడుదాం. అమ్లద్రివంలో వున్న పెప్సిన్ అనే ఆగ్నేయద్రివ్యం మాంసకృత్తుల్ని మాత్రం కొంతవరకు జీర్ణం చేస్తుంది కాని, ఆహారంలో వున్న మధురద్రవ్యాలపైనా, తైల ద్రవ్యాలపైనా జీర్ణశక్తి కలిగియుండలేదు, ఆహారంలో వున్న మాంస కృత్తులు వేరుపడడంచేతను, ద్రవం అవడంచేతను ఏ భాగాని కాభాగం ఆహారంలో విడిపోతుంది యీ పనికూడా అమ్లద్రవమే చేస్తుంది. ఆమాశయంలో వున్న వేడి (Heat) తైలపదార్థాలను కరిగించడంలో కొంత సహాయం చేస్తూంది. ఇట్లా ఆమాశయంలో తయారయిన ద్రవ్యం అంతా 'కైమ్' (Chyme) అని పిలవ బడుతూంది. ఇట్టి పరిణామాన్ని ఆమాశయం మూడు నాల్గు గంట లలో చేయగలుగుతుంది ఇట్లా తయారయిన పదార్థం ఆమాశయ ముద్రికాద్వారంగుండా (Through the Pyloric orifice) గ్రిహణిలోకి (Duodenum లోకి)పోతూంది. దీన్ని ఆహారపాకం యొక్క రెండో అవస్థ లేక, 'అమ్లపాకం' అని చెపుతారు. యీ ప్రకారం ఆంగ్లశాస్త్రరీతిగా తెలుసుకున్న యీ పాకాన్ని ఆయు ర్వేదానుసారంగా తెలుసుకుందాం.

శ్లో. పరం తు పచ్యమానస్య విదగ్ధస్యామ్లభావతః।
ఆశయాచ్చ్యవమానస్య పిత్తమచ్ఛముదీర్యతే॥

తా. మధురపాకం తరువాత ఆమాశయంలోంచి జఠరాగ్ని ప్రేరణం చేయబడుతుంది. యీ ప్రేరణం యెట్లా జరుగుతుందంటే "సమానేనావధూతో ఽ గ్నిరౌదర్యః పవనేన తు" (చరకం) "సమానేన-అగ్నిపార్శ్వస్థితేన సమానేన సంధుక్షితః. అయం చ

సమాసప్రకృతత్వాత్ బాహ్యో వాయురివ అగ్నేః సలక్షణో భవతి"
(చరకవ్యాఖ్య). "వాయువు లేకపోతే అగ్ని జ్వలించదు. లోకంలో
అగ్నిని వాయువు జ్వలింపచేయడం మనం చూస్తూన్నాము.
అట్లాగే ఆమాశయంలో జాఠరాగ్నిప్రక్కనే వున్న వాయువు.
ఆహారం ఆమాశయంలోకి పోవడంతోటే అమ్లద్రవం అనబడే
జాఠరాగ్నిని ప్రేరణం చేస్తుంది. బాహ్యం అయిన వాయువుకి
లోపలివాయువుకి లక్షణాలతో సామ్యం వుంది" అని వాటికి అర్థం.

ఇట్లు ఆమాశయంలో అగ్ని లేక, అమ్లద్రవం ప్రేరితం
అవడంతోనే ఆహారం విదగ్ధం అవుతుంది. విదగ్ధం అనగా సగం
పక్వంగాను సగం అపక్వంగాను వుంటుంది అని. "విదగ్ధస్య—పక్వా
పక్వస్య" అని వ్యాఖ్యానం చేయబడింది. ఇట్లా విదగ్ధావస్థ
యే కారణంచే వస్తుందంటే—"అమ్లభావతః" అమ్లద్రవసంబంధం
వల్ల అన్నం అమ్లం అవడంచేత వస్తుందని తెలుసుకోవాలి
ఆమాశయంలో కలిగే పాకానికి అమ్లద్రవం కారణం అనిన్నీ,
"పక్వాపక్వస్య" అనడంచేత ఆమాశయంలోకూడా ఆహారంలో
వున్న ఏకభాగానికే పాకంగాని సంపూర్ణపాకం లేదనిన్నీ అర్థం
వస్తూంది ఆంగ్లేయశాస్త్రంలో ఆమాశయంలో వుండి ఆహారాన్ని
జీర్ణం చేసేద్రవ్యం 'పెప్సిన్' అని చెప్పబడుతూంది. యీ పెప్సిన్
కూడా స్వతంత్రంగా జీర్ణం చేయలేదనిన్నీ, అమ్లసంబంధం
వుండాలనిన్నీ, ఆమాశయంలో హైడ్రోక్లోరిక్ ఆసిడ్ (Hydro-
chloric Acid) అనే అమ్లం వుండడంచేత దానితోకలిసి యీ
పెప్సిన్ పాకం చేస్తోందనిన్నీ ఆంగ్లశాస్త్రం ఇట్లా వివరిస్తూంది—

"The change is only effected by the ferment

pepsin, which in the presence of hydrochloric acid changes all kinds of proteins into a very soluble and diffusible from of protein called peptone." అనగా—"ఆమాశయంలో వున్న పెప్సిన్‌అనే ద్రివ్యం హైడ్రోక్లోరిక్ ఆసిడ్‌తో కలిసి ఆహారంలో వున్న మాంసకృత్తులను ద్రావ్యాలుగాను, వ్యాప్యాలుగాను (వ్యాపించ దగినవిగాను)ఉండే పెప్టోన్‌లుగా పాకం చేస్తూ వున్నది"అనియర్థం.

అమ్లద్రవాన్ని రెండుగా విభాగించి ఒకదాని కొకటి సహాయం చేస్తూ పాకం గావిస్తూన్నాయని ఆంగ్లశాస్త్రం, 'జారరాగ్ని, పిత్తం' అనబడే అమ్లద్రవం (మిళితంగా) వొక్కటే పాకం చేస్తూన్నదని ఆయుర్వేదం వివరిస్తూన్నాయి. దీన్నిపట్టి శాస్త్రవిరోధం యేమీ లేదని చెప్పాలి. ఆమాశయంలో కలిగే పాకంవల్ల ఆహారం ద్రవరూపాన్ని పొందుతుంది ద్రవంగా వుంటే ఆమాశయంగుండా గ్రహణిలోనికి పోవడానికి వీలవుతుందనిన్నీ, ఆమాశయంలో వొక విధం అయిన జిడ్డుపదార్థం ఉందనిన్నీ, అదికూడా అన్నం సులువుగా క్రిందికి జారడానికి వుపకరిస్తూందనిన్నీ ఆంగ్లేయశాస్త్రం చెపుతూంది. ఆయుర్వేదం కూడా "తద్ద్రివైర్భిన్నసంఘాతం స్నేహేన మృదుతాం గతమ్" (మనం త్రాగే ద్రివద్రవ్యాలచేతా, ఆమాశయంలో వున్న ద్రివంచేతా కాఠిన్యాన్ని వదలిన ఆహారం, ఆమాశయంలో వున్న తైలపదార్థంచేత, మృదుత్వాన్ని పొంది గ్రిహణిలోకి పోతోంది) అని వ్రాస్తూంది. దీన్నే పాకంయొక్క రెండో అవస్థ అనిన్నీ "అమ్లపాకం" అనిన్నీ కూడా వాడుతారు. "అమ్లపాకం" అంటే—పులుపుగుణం కలఅమ్లద్రివంచేత కలిగే పాకం అనిగాని,

ఆహారానికి మాధుర్యం పోయి పుయిపుగుణాల వచ్చేపాకం అనిగాని, అర్థం చెప్పొచ్చు యీ పాకావస్థలో అమ్లగుణం కల పిత్తం వృద్ధి అవుతూంది ఆమాశయంలోంచి ఆహారం గ్రిహణిలోనికి పోయేదాకా యీ అమ్లపాకం ఆహారానికి కలుగుతూనే వుంటుంది

కటుపాకం (Intestinal Digestion)

వెనక వ్రాసినట్టుగా సగం పక్వం అయిన ఆహారం గ్రహణిలో పడుతుంది యీ గ్రహణిలో కలిగే పాకాన్ని తెలుసుకోవడానికి ముందు అగ్న్యాశయంయొక్క, యకృత్తుయొక్క సన్నివేశం, వ్యాపారం కాస్త తెలియాలి 'అగ్న్యాశయం' అనబడే అవయవం (Pancreas) గ్రహణియొక్క వంపులోంచి ఆమాశయంయొక్క పృష్ఠభాగానికి (వెనుకపైపునకు) చేరి వుంది. దీని పొడుగు పది అంగుళాలు. వైశాల్యం మూడు నాలుగు అంగుళాలు ఇది వొక గ్రంధిరూపం అయిన (Glandular) అవయవం. యీ అగ్న్యాశయంలోంచి రెండు స్రోతస్సులు (నాళాలు) పుట్టి, కొంతదూరం పోయినతర్వాత వొకటిగా కలుస్తూన్నాయి యీ నాళాలగుండా స్రవించే "ఆగ్నేయరసం" (Pancreatic juice) సాధారణపిత్త నళికద్వారా (Through the Common bile duct) గ్రహణిలో పడుతుంది యీ ఆగ్నేయరసం రంగులేని ద్రవపదార్థం. యీ ద్రవాన్ని రసాయనపరీక్ష చేస్తే కొన్ని ప్రోటీన్సు, క్షారాలు, అందులో ముఖ్యంగా సోడియంకార్బనేటు (Sodium carbonate) అనే ద్రవ్యాలు వున్నట్టు తెలుస్తోంది ఇట్లాంటి క్షారాలవల్లనే ఆగ్నేయరసం కా ర ం గా (క్షారంగా) వుంటూంది (It has

alkaline taste.) యీ ఆగ్నేయరసంలో ఆహారాన్ని పాకం చేసే ద్రవ్యాలు మూడు వున్నాయి. యీ ఆగ్నేయద్రవం లాలాద్రవంలాగే పిండివస్తువుల్ని పంచదారగా మారుస్తుంది. అమ్లద్రవంలాగ మాంసకృత్తుల్ని పెప్టోన్‌గా మారుస్తుంది. తైలపదార్థాల్ని (Fatty Matter ని) గూడా పాకంచేసే శక్తి దీనిలో వుంది. యీ మూడుపాకాల్ని మూడు ద్రవ్యాలూ వేరుగా చేస్తూన్నాయి. పిండివస్తువుల్ని పంచదారగా మార్చేదాన్ని "ఎమిలోలైటిక్ ఫెర్మెంటు" (Emilolytic Ferment) అనిన్నీ, మాంస కృత్తుల్ని పాకం చేసేదాన్ని "ప్రొటియోలైటిక్ ఫెర్మెంటు" (Protiolytic Ferment) అనిన్నీ, లేక 'ట్రిప్సిన్'(Trypsin) అనిన్నీ, తైలాన్ని పాకం చేసేదాన్ని "ఫ్యాట్ డికంపోజింగ్ ఫెర్మెంటు" (Fat decomposing Ferment) అనిన్నీ వాడుతారు.

ఆగ్నేయరసం క్షుద్రాంత్రంలోకి(చిన్న పేగులోకి)ప్రవేశించేదాకా మాంసకృత్తుల్ని పాకం గావించలేదు. దీనిక్కారణం ఏమిటంటే— క్షుద్రాంత్రంలో స్రవించే "ఎంటరో కైనేజ్" (Entaro Kinage) అనే ద్రవంతో కలిస్తేనేకాని ఆగ్నేయద్రవానికి ఆ శక్తి రాకపోవ వడమే. యీ శక్తి దీనికి స్వతంత్రంగానే వుంటే తన నివాసం అయిన అగ్న్యాశయాన్నే పాకం చేసేస్తుంది అందుచేతనే దైవం యీ శక్తి దీనికి లేకుండా చేశాడు. యీ ఆగ్నేయరసవివరణాన్ని యింతటితో వదిలేసి యకృత్తు, పిత్తనళికలయొక్క వ్యాపారాన్ని వివరిస్తాను

"పిత్తం" (Bile) అనబడే ద్రవం "యకృత్తు" (Liver) లోంచి పుట్టి, పిత్తనళిక (Bile duct) ద్వారా స్రవిస్తూంది. యీ పిత్తనళిక యకృత్తుయొక్క ద్వారదేశంలో రెండు శాఖలుగా విభాగం పొంది వొకశాఖ పిత్తకోశానికి, (Gall Bladder లోకి) రెండోశాఖ గ్రహణిలోకి పోతూ గ్రహణిలో ప్రవేశించడానికి ముందు ఆగ్నేయ స్రోతస్సుతో కలిసి ఒకే స్రోతస్సుగా మారి గ్రహణిలో ప్రవేశిస్తూంది. యకృత్తునుండి స్రవించే పిత్తద్రవం ఆహారపాకసమయంలో గ్రహణిలోకి స్రవిస్తూ యితరసమ యాల్లో రెండోశాఖద్వారా పిత్తకోశానికి పోతూ అక్కడ నిలవ అవుతూంటుంది

మానవశరీరంలో వున్న పిత్తద్రవం బంగారంలాగ హరిద్ర వర్ణం (పసుపురంగు) కలిగి వుంటుంది. యెద్దు, గొఱ్ఱె మొదలైన జంతువుల్లో హరితపీతవర్ణం (పసుపు, ఆకుపసుపు కలిసినరంగు)తో వుంటుంది. యీ పిత్తం క్షారంగా వుండి చిక్కగా వుంటుంది. దీంట్లో సాధారణంగా మానవశరీరంలో వుండే లవణాలూ అందులో ముఖ్యంగా సోడియం క్లోరైడు, సోడియం ఫాస్ఫేట్లు (Chlorides and Phosphates of Sodium) వున్నాయి. ఇవే కాకుండా కొన్ని ప్రత్యేకలవణాలు కూడా వున్నాయి. వీట్లని పిత్తలవణాలు (Bile Salts) అంటారు. యీ పిత్తద్రవంలో మేదస్సు (కొవ్వు) వంటి "కొలెస్టరిన్" (Cholesterin) అనే పదార్థం కూడా వుంది యీ పిత్తద్రవానికి పసుపురంగు తెచ్చే రంగుపదార్థం కూడా వొకటి (A kind of colouring matter) వుంది. యీ రంగుపదార్థం రక్తంలో వున్న జీవాణువులద్వారా

ఏర్పడుతూందని వ్రాశారు. యీ ప్రకారం అవయవాలవ్యాపారం తెలుసుకున్నాంగనుక, యింక గ్రహణియందు కలిగే పాకక్రమాన్ని తెలుసుకుందాం.

ఆమాశయంలో కొంతవరకు పాకాన్ని పొంది 'కైమ్' అని పిలవబడే ఆహారద్రవ్యం గ్రహణిలో ప్రవేశించడంతోటే అగ్న్యా శయాన్నుంచి ఆగ్నేయరసం స్రవిస్తుంది ఇట్లా స్రవించిన రసం స్రోతస్సులగుండా గ్రహణిలోకి వస్తుంది ఆసమయంలోనే యకృత్తు లోంచి, పిత్తకోశంలోంచి కూడా పిత్తద్రవం స్రవిస్తుంది. యిది కూడా గ్రహణిలో ప్రవేశించడంచేత యీ రెండురసాలతోనూ ఆహారం చక్కగా సమ్మిశితం అవుతుంది ఆహారం ఆమాశయం లోంచి గ్రహణిలోకి వచ్చేటప్పటికి పుల్లగా వుంటుంది యిట్లా పుల్లగా వున్న ఆహారానికి, ఆగ్నేయరసం పిత్తద్రవం—యీ రెండింటిలోవున్న క్షా రా ల తో స ం బ ం ధ ం కలిగేటప్పటికి, పులుపు పోయి క్షారత (కారం) వస్తుంది. అమ్లద్రవంలో వున్న 'పెప్సిన్' అనేది పులుసుతో కలిస్తేనే, శక్తివంతంగా వుంటుందని వెనక తెలుసుకున్నాం. ఇక్కడ క్షారాలతో కలియడంతోనే పులుపు నశించింది. పులుపు నశించడంతోటే పెప్సిన్‌యొక్క శక్తి కూడా నశించిపోయింది యీ పాకంలో ప్రధానం అయిన ఆగ్నేయ ద్రవం లాలాద్రవంచేత పాకంకాగా మిగిలి వున్న పిండిపదార్థా న్నంతా పంచదారగా మార్చివేస్తుంది ఆగ్నేయరసంలో వున్న యెమిలోలైటిక్ ఫెర్మెంటుకు యీ శక్తి వున్నట్లు వెనక వ్రాశాం యీ ఆగ్నేయరసంవల్ల ఆమాశయంలో జీర్ణం అవగా మిగిలివున్న మాంసకృత్తులు ప్రొటియోలైటిక్ ఫెర్మెంటుచేత

పూర్తిగా జీర్ణం అయి పెప్టోన్‌గా మారిపోతాయి పిత్తద్రవానికి పిండిపదార్థాలవిషయంలో గాని, మాంసపదార్థాలవిషయంలో గాని యేమీ శక్తి లేదు. కాని, పిత్తద్రవం ఆగ్నేయరసం రెండూ కలిసి తైలపదార్థాన్ని పాకం చేస్తాయి. తైలపదార్థాలు మొదట చిన్నచిన్న అణువుగా విభజింపబడతాయి యిట్లా విభాగాన్ని పొందిన తైలం పాలులాగ వుంటుంది. దీన్ని "క్షీరపరిణామం" (Emulsion) అంటారు.

కొంచెం తైలాన్ని నీటితో కలిపి కుదిలిస్తే పాలులాగ మారుతుంది అట్లా కుదిలించినదాన్ని ఒకచోట వుంచితే కొన్ని నిమిషాల్లో మళ్ళీ పూర్వరూపాన్ని పొందుతుంది. తైలాన్ని నీళ్లతో కాకుండా పిత్తద్రవంతో కలిపి కుదిలిస్తే యిది కూడా పాలుమాదిరిగా అవుతుంది. దాన్ని కూడా వొకచోట పెడితే మళ్లీ పూర్వరూపాన్ని పొందడానికి నీళ్లతో కలిపినపుడుకంటె యెక్కువ కాలం పడుతుంది అట్లా కాకుండా తైలాన్ని ఆగ్నేయ రసంతో కలిపి కుదిరించి వుంచితే పూర్వరూపాన్ని పొందడానికి యింకా యెక్కువ కాలం పడుతుంది దీన్నిబట్టి తైలానికి క్షీరపరిణామం కలిగించే శక్తి ప్రధానంగా ఆగ్నేయరసంలో వున్న తైల పాచకద్రవ్యానికి వుందని తెలుస్తూంది. ఆగ్నేయరసంలో వున్న క్షారాలతో తైలం కలిస్తే సబ్బు (Soap) వంటి ద్రవ్యం యేర్పడుతుంది. తైలాన్ని తైలరూపంగా ద్రవింపచేయడం కష్టం కనక, పిత్తద్రవం, ఆగ్నేయరసం—యీ రెండూ కలిసి తైలాన్ని ద్రావణ యోగ్యం (Soluble) గా సిద్ధం చేస్తాయి. యింతటితో యీ విషయాన్ని చాలించి ఆయుర్వేదసిద్ధాంతాన్ని చూదాం.

శ్లో. పక్వాశయం ఉ పాప్తస్య శోష్యమాణస్య వహ్నినా ।
పరిపిణ్డితపక్వస్య వాయుస్స్యాత్ కటుభావతః॥

తా. ఆహారం ఆమాశయంలోంచి పక్వాశయంలోకి పోయి అక్కడ వున్న అగ్నిచేత పూర్తిగా పక్వం అయిపోతుంది. యీ పాకంలో ఆహారం కటువుగా (కారంగా) వుండడంచేత వాతం వృద్ధిపొందుతూంది "పరిపిణ్డిత పక్వస్య" అనే శబ్దానికి "సంపూర్ణంగా పాకాన్ని పొందిన ఆహారం" అని అర్థం చెప్పొచ్చు. అంటే— యీపాకంలో ఆహారం అంతా పాకాన్ని పొందుతుందని ఆయుర్వేదం తెలుసుకుందని అర్థం దీన్నే మూడో పాకం అని గాని, "కటుపాకం" అనిగాని చెపుతారు కటురసం కలిగి వున్న ఆగ్నేయరసంచేత కలిగే పాకం అనిన్నీ, ఆహారానికి కటుత్వం వచ్చేపాకం అనిన్నీకూడా అర్థం వస్తుంది. ఆంగ్లశాస్త్రం కూడా ఆగ్నేయరసం క్షారాలతో కలిసివున్నదని వ్రాస్తూంది క్షారాలన్నీ కటువుగా (కారంగా) వుంటాయి. యీ కారణంచేతనే ఆయుర్వేదం "కటుపాకం" అనే సార్థకశబ్దంతో వ్యవహరిస్తూంది పక్వాశయంలో వున్న అగ్నియొక్క స్వరూపం యీ శ్లోకంలో బాగా వివరింపబడలేదు. గాని, యీ ప్రకరణంలోనే మరొక స్థలంలో వ్రాయబడింది.

శ్లో. భౌ మా ప్యా గ్నే య వా య వ్యాః పఞ్చోష్మాణస్సనాభసాః।
పఞ్చాహారగుణాన్ స్వాన్ స్వాన్ పార్థివాదీన్ పచన్తి హి॥

తా. పృథివి, జలం, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం అనే పంచభూతాలకీ సంబంధించిన అయిదు అగ్నులు వున్నాయి. వాటిని పార్థివాగ్ని. జలాగ్ని, తైజసాగ్ని, వాయ్వగ్ని, ఆకాశాగ్ని అని

వాడుదాం యీ అయిదు అగ్నులూ ఆహారంలో వున్న పంచభూతా లయొక్క గుణాలను క్రమంగా పచనం చేస్తూన్నాయి అని పైశ్లో కానికి తాత్పర్యం.

యీ శ్లోకంయొక్క వ్యాఖ్యానంలో "అత్ర జాఠరాగ్నిస్సర్వా నేవ ఆహారరసమలవిపాకాన్ పచతి భౌతికాస్త్వగ్నయః స్వాన్ స్వాన్ గుణాన్ జనయన్తి ఉక్తం చ— పూర్వం జాఠరేణాగ్నినా కృతే సంఘాతభేదే పశ్చాద్భూతాగ్నయః పఞ్చ స్వం స్వం పచన్తి." "ఆమాశయంలో వున్న జాఠరాగ్ని ముందుగా ఆహారాన్ని అంతా రసమలభిన్నంగా జేస్తుంది అంటే మొదట ఆమాశయంలో ఆహారం అంతా ద్రవం, మార్దవం అయి కాఠిన్యాన్ని వదిలితే తర్వాత భూతాగ్నులు అయిదూ తమ తమ ఆహారభాగాల్ని పాకం చేస్తాయి" అని వ్రాసి వుంది యీ చెప్పబడ్డ భూతాగ్నులు యే స్థానంలో వున్నాయో మూలంలోకానీ, వ్యాఖ్యానంలోకానీ చెప్పలేదు. కాని ప్రకరణాన్నిబట్టి జాఠరాగ్నిపాకానంతరం భూతాగ్నివ్యాపారం ప్రారంభం అవుతుం దని వ్రాయడంచేత పక్వాశయంయొక్క ప్రారంభభాగం అయిన గ్రహణి (Duodenum) లోనే భూతా గ్నులు వున్నాయని ఊహించవచ్చును.

పై శ్లోకానికి వ్యాఖ్యాత అయిన అరుణదత్తుడు అష్టాంగ హృదయసంహితలో "జాఠరాగ్నేః కర్మాభిధాయ ఇదానీమన్యేషా మప్యగ్నీనామ్ కర్మాభిధాతుమాహ." "జాఠరాగ్ని వ్యాపారాన్ని వివ రించి యిప్పుడు యితరాలైన అగ్నులవ్యాపారం చెపుతూన్నాడు" అని వ్రాయడంవల్ల 'గ్రహణి' యనబడే పక్వాశయంలోనే యీ అగ్నులు వున్నా యని స్పష్టంగా ఆయుర్వేదం చెపుతూంది.

ఇప్పుడు పక్వాశయంలో కలిగే పాకాన్ని యిట్లా వివరించాలి. ఆమాశయంలో అర్ధపక్వం అయిన ఆహారం పక్వాశయంలో ప్రవేశిస్తుంది. అక్కడవున్న భూతాగ్నులు అయిదున్నూ ఆహారంలో వున్న పంచభూతద్రవ్యాలనూ వేరు వేరుగా పాకం చేస్తాయి. యీ పాకంవల్ల కొత్తపదార్థాలు పుడతాయి. ఇట్లా సంపూర్ణంగా పక్వం అయిన ఆహారం గ్రహణిలోంచి సూక్ష్మాంత్రం (చిన్న పేగు)లోకి పోయి రసరూపంగాను, మలరూపంగాను విభాగాన్ని పొందుతుంది. యీ "కటుపాకం" విషయంలో శాస్త్రద్వయానికీ వున్న భేదం తెలుసుకుందాం.

ఆహారం గ్రహణిలోకి వెళ్ళినతర్వాత, పాకాన్నిగావించే అగ్నుల్ని విభజిస్తూ ఆగ్నేయరసంలో (Pancreatic juice) అట్లాంటి అగ్నులు మూడువున్నా యనిన్నీ, ఆంత్రంలో పుట్టే ఎంటరోకైనేజు(Entaro kinage) వొకటి, పిత్తద్రవం వొకటి కలిసి యీ అయిదున్నూ ప్రధానంగా ఆహారాన్నంతా పాకం చేస్తూన్నా యనిన్నీ, సూక్ష్మాంత్రంలో వున్న మరికొన్ని ఆగ్నేయపదార్థాల వల్ల కూడా కొంచెం మార్పు ఆహారానికి కలుగుతోం దనిన్నీ, ఆంగ్లశాస్త్రం చెపుతూంది.

ఆంగ్లశాస్త్రంలో చెప్పబడే ఫెర్మెంట్సునే ఆయుర్వేదం భూతాగ్ను లని చెపుతుంది. ఆహారంలో వున్న యే భూతభాగాన్ని యెట్లా పాకంచేస్తే ధాతుపరిణామం (Assimilation) నిర్దుష్టం గా జరుగుతుందో ఆ ఆహారభాగాన్ని ఆ ప్రకారం పాకాన్ని గావిస్తూన్నాయి యీ భూతాగ్ను లని ఆయుర్వేదం చెపుతూంది. శబ్దాలలో భేదం వుందేమో కాని శాస్త్రీయసత్యంలో రెండూ సమానం

గానే చూపట్టుతూన్నాయి చక్రపాణిదత్తుడు చరకవ్యాఖ్యానంలో ఇట్లా వ్రాశాడు—

"పఞ్చోష్మాణః పార్థివాదిద్రవ్యవ్యవస్థితాః జాఠరాగ్నిసంధుక్షితబలాః ఆంతరీయం ద్రవ్యం పచన్తః స్వాన్ స్వాన్ పార్థివాదీన్ పూర్వపార్థివగంధత్వాదివిలక్షణగుణాన్ నిర్వర్తయన్తి."

"ఇచ్చట వివరింపబడ్డ అగ్నులన్నీ పార్థివాదిద్రవ్యాలయందు వున్నాయి. యీ అగ్నులు జాఠరాగ్ని (అమ్లద్రవం)చేత సంధుక్షితం అయిన (ప్రేరణం పొందిన) బలాన్ని పొంది, తమ ఆశయంలో వున్న ఆహారాన్ని పాకంచేస్తూ ఆహారభాగాలయందు విలక్షణాలై కొత్తవిగా వున్న గుణాలను ఉత్పత్తిచేస్తూన్నాయి" అని అర్థం. అంటే—పార్థివద్రవ్యాలయందు వుండే లక్షణాలు పాకానంతరం పోయి కొత్తలక్షణాలు వస్తూన్నాయి, ఇట్లాగే జలాదిద్రవ్యాలకు కూడ కలుగుతాయి అని తెలుసుకోవాలి.

పై వాక్యంలో భూతాగ్నులు పార్థివాదిద్రవ్యాలయందు వున్నా యని చెప్పడంచేత ఆంగ్లశాస్త్రంలో చెప్పిన ఫెర్మెంట్సు ఆయుర్వేదంలో కూడా ద్రవ్యాలనియే తెలుస్తూంది. యీ పదార్థాలలో వున్న పాచకతాశక్తిని బట్టి వీట్లను ఊష్మలని, అగ్నులని ఆయుర్వేదం వాడుతూంది. పక్వాశయంలోకి స్రవించే అగ్నులు ఆమాశయంలో వున్న 'అమ్లద్రవం' అనబడే జాఠరాగ్నిచేత సంధుక్షితాలవుతా యని ఆయుర్వేదం వ్రాస్తూంది. అంటే —అమ్లద్రవంచేత పాకాన్ని పొంది పులిసిన ఆహారం ఆమాశయంలోంచి పోవడంతోటే యీ పుల్లని ఆహారంయొక్క సంబంధం కలిగి, వెంటనే భూతాగ్నులు సంధుక్షితా లవుతా యని తాత్పర్యం. ఈ అభిప్రా

యాన్ని ఆంగ్లశాస్త్రం అంగీకరిస్తోందా? అంటే— తప్పక అంగీ కరిస్తోం దని చెప్పాలి.

డాక్టరు క్రాఫ్టన్‌గారు వారి గ్రంధంలో (Dr. Crofton's an outline of Endo-crinology లో) ఇట్లా వ్రాశారు—

"Ther is a reflex nervous machanism in the secretion of pancreas. According to Fleig and others, the pancreas is stimulated to secrete (a) by direct action of Secretin on the pancreatic cells and (b) acids in the duodenum cause a secretion by reflex action." "అగ్న్యాశయంలో వున్న ఆగ్నేయరసం స్రవించడానికి కారణం యేమిటి అని విచారణ చేశారు. డాక్టరు ప్లీగు మొదలైనవారు 'సిక్రీటిన్ అనే ద్రవ్యం అగ్న్యాశయంయొక్క జీవాణువులపై తన శక్తిని చూపించడంచేతనూ, గ్రహణిలో వున్న పుల్లనిఆహారంవల్ల కలిగే నాడీప్రేరణంచేతనూ, అగ్న్యాశయం స్రవిస్తూంది' అని అన్నారు".

పైన వ్రాయబడ్డ 'సిక్రీటిన్' అనే ద్రవ్యం యెక్కడ వుందో, యెట్లా వుత్తేజితం అవుతూందో పై గ్రంధంలోనే యిట్లా వ్రాశారు—

"Pancreas is stimulated to secrete by a hormone (or hormones) which is found in the mucus membrane of duodenum and ileum. That is called "Secretin" by its discoverer Starling. It is formed by a precursor or pro-secretin when the acid gastric contents enter into the duodenum." (పేగులయొక్క మొదటి భా గ ం

అయిన గ్రహణి, ఇలియం అనే పేగు భాగం— వీటిలోపల వుండే శ్లేష్మధరకళయందు వున్న "సిక్రీటిన్" అనే ద్రవ్యంచేత అగ్న్యాశయం ఉత్తేజితం అవుతూంది యీ సిక్రీటిన్ అనేది కూడా పుల్లగావున్న ఆహారం ఆమాశయంలోంచి గ్రహణిలోకి వెళ్ళినప్పుడు ఉత్పత్తి అవుతూండే "ప్రోసిక్రీటిన్" వల్ల జనిస్తోంది.)

దీనివలన ఆయుర్వేదం ఎంత శాస్త్రీయంగా వివరించిందో తెలుస్తుంది. అట్లా అమ్లద్రవంచేత ఉత్తేజితాలు అయిన ధాతాగ్నులు ఆహారభాగాలను, పూర్వమందున్న పార్థివగంధాది లక్షణాలు కాక వేరే లక్షణాలు పుట్టేటట్టుగా, మారుస్తాయి అని పైనున్న చక్రపాణివాక్యానికి మనం వ్యాఖ్యానం చెయ్యొచ్చు. 'పిండిపదార్థాలు శర్కరగా మారుతాయి; మాంస ద్రవ్యాలు పెప్టోన్‌గా మారుతాయి; తైలద్రవ్యాలు సబ్బులుగా మారుతాయి.' అని చెప్పే ఆంగ్లశాస్త్రానికీ, 'మొదట వున్న పార్థివాది లక్షణాలుపోయి ధాతుపరిణామానికి అనుకూలం అయిన ద్రవ్యాలుగా మారుతున్నా' యని చెప్పే ఆయుర్వేదానికీ, యే విధంగా చూచినా, విరోధం లేదని స్పష్టం అవుతూంది. ఇంక క్షుద్రాంత్రం— సన్న పేగులు (Small Intestines) యొక్క వ్యాపారం తెలుసుకోవాలి

సన్న పేగులులోపల వున్న శ్లేష్మకళలో 'ఎంటరోకైనేజు' అనే ద్రవ్యం స్రవిస్తూన్న దనిన్నీ, ఆగ్నేయరసంలో వున్న ట్రిప్సిన్ అనే దానికి సహాయం చేస్తోం దనిన్నీ వెనక వ్రాశాం. ఇదే కాకుండా క్షుద్రాంత్రంలో పంచదారను (Malt sugar ను) ద్రాక్షశర్కర (Grape sugar)గా మార్చే ద్రవ్యం వొకటీ, ఫలశర్కర (Fruit

sugar) గా మార్చే ద్రవ్యం మరోటీ కూడ వున్నాయి. మాంసం జీర్ణం అయితే ఉత్పన్నం అయిన 'పెప్టోన్' అనే దాన్ని అంతకన్నా ద్రావణయోగ్యంగా చేసి "ఎమినోఆసిడ్సు" (Emino Acids) అనే వికృతిగా మార్చే "ఎరప్సిన్" (Erapsin) అనే పదార్థం కూడా వుంది యీ ద్రవ్యాలన్నీ సూక్ష్మాంత్రంలో వున్న అణుగ్రంథుల్లోంచి (Tubular glands లోంచి) ప్రవిస్తూన్న క్షారంలో వున్నాయి.

పక్వం అయిన ఆహారంలోవున్న సారాన్ని లోపలికి ఆకర్షించడమే (Absorption) సన్నపేగులయొక్క ముఖ్యకార్యం. యీ రసాకర్షణం పేగుల్లో వున్న రసాంకురికల (Villi) ద్వారా జరుగుతూంది. యీ రసాంకురికలు పేగులలోపల లక్షలకొలదిగా వున్నాయి పక్వం అయిన ఆహారంలోంచి రసాన్ని ఆకర్షించే శక్తి యీ రసాంకురికలకు వుంది. యిట్లాంటి రసాంకురికలు పేగుల్లో యాభై లక్షలున్నా యని శాస్త్రం చెప్పుతూంది. యీ రసాంకురికలకు రసాకర్షణశక్తి వున్నట్లే పేగుల్లోవున్న రసగ్రంథులికి (Intestinal Glands కి) ఆకర్షింపతగిన దాన్నే ఆకర్షించి, మిగిలినదాన్ని విడిచిపెట్టే శక్తి వుంది. స్వచ్ఛంగా సూక్ష్మరూపంగా పాకాన్ని పొందిన ఆహారరసం రసాంకురికలద్వారా ప్రవహించే టప్పుడు రసగ్రంథులు శుద్ధిచేస్తాయి అట్లా శుద్ధం అయిన ఆహారరసం, రసాయనీస్రోతస్సుల్లోకి(Lymphatics లోకి) కొంతా, సిరాజాలకాలద్వారా (Through capillaries) ప్రతీహారిణీసిరలోకి (Portal vein లోకి) వెళ్లి అక్కడనుంచి రక్తంలోకి కొంతా పోతోంది. తిన్న ఆహారంలో వున్న ఆగ్నేయభాగాలు (Amino acids salts and water) సిరాజాలకాల్లోంచి ప్రతీ

హారిణీసిరాద్వారా యకృత్తులోకి, ఆహారంలో వున్న సౌమ్య భాగాలూ, తైలాలూ రసాయనీస్రోతస్సులగుండా రక్తంలోకీ పోతాయి. యితరసమయంలోలాగకాక, అన్నం పాకాన్ని పొందడంతోటే ఆకర్షింపబడే ఆహారరసం రసాయనీస్రోతస్సుల్లో ప్రవహిస్తూన్నప్పుడు తెల్లగా పాలుమాదిరిగా వుండడంచేత యీరసాన్ని 'లింఫ్' (Lymph) లేక 'కైల్' (Chile) అనిన్నీ యిట్లాంటిరసం ప్రవహించే స్రోతస్సుల్ని 'పయస్వినులు' (Lactials) అనిన్నీ వాడుతారు

క్షుద్రాంత్రం రసాన్ని ఆకర్షించే టప్పుడు సంకోచాన్ని పొందుతుంది—ముడుచుకుంటుంది. అట్లా ముడుచుకుంటూంటే పేగుల్లో వున్న ఆహారరసం క్రిందికి పోయేటట్టే పైకి పోవచ్చు. కాని పేగుయొక్క నిర్మాణంలో వున్న చమత్కారంచేత యీ సంకోచం ఎప్పుడూకూడా ఆహారం వున్న భాగానికి పైన ప్రారంభం అవుతూ క్రమంగా కిందవైపుకి పోతూ వుంటుంది అందుచేత ఆహారరసం కిందికి పోవలిసిందే కాని పైకి పోవడానికి వీలులేదు. అంటే— స్థూలాంత్రం (పెద్దపేగు) వైపుకే పోవాలి. ఇట్లా చిన్నపేగులు ఆహారరసాన్నంతా ఆకర్షించగా మిగిలివున్న కిట్టభాగం (మలం) సందంశకకపాటికల (Ilio caecal Valves) ద్వారా స్థూలాంత్రంలోకి పోతుంది.

స్థూలాంత్రంలో కూడా వొకవిధం అయిన ద్రవం స్రవిస్తూ వుంటుంది. దీన్ని "మ్యూసిన్" (Mucin) అని వాడుతారు. సూక్ష్మాంత్రం ఆకర్షించగా మిగిలివున్న ఆహారరసం అంతా యీ స్థూలాంత్రంచేత ఆకర్షింపబడుతుంది. యీ స్థూలాంత్రం

యొక్క ముఖ్యవ్యాపారం నీటిని ఆకర్షించడం. యీ జలాకర్షణం స్థూలాంత్రంలో కలిగే సంకోచంవల్ల కలుగుతుంది. యిట్లా రసం, జలం పూర్తిగా ఆకర్షింపబడిపోతే కఠినంగాను, సారహీనంగాను వున్న కిట్టభాగం మలరూపంగా బైటికి వచ్చేస్తుంది యీ విషయాన్ని ఆయుర్వేదం యిట్లా వ్రాస్తోంది—

"చతుర్విధోఽప్యాహార అభ్యవహృతో జాఠరాగ్నినా భూత సహాయేన పక్వః, కిట్టసారతాం యాతి. తతో యస్సారః ప్రసా దాఖ్యస్స పూర్వం హృదయం యాతి తతోహృదయాంతస్స్థితేన వ్యానేన విక్షిప్తః, తత్థ్సాభిః సిరాభి ర్దశభిర్మూలభూతాభిః కృత్స్నం శరీరముహ్యమానః." "మనం తిన్న ఆహారం అగ్నిచేత పక్వం అయి సారంగానూ, మలంగానూ మారుతూంది. సారభాగం ముందుగా హృదయానికి పోయి హృదయానికి లోపలవున్న వ్యానవాయువుద్వారా హృదయానికి బంధించి వున్న పదిసిరలగుండా సర్వశరీరానికీ పోతోంది" అనిఅర్థం. కాని వొక్కసందేహం— పేగుల్లోవున్న ఆహారరసం యే మార్గాన్ని హృదయానికి పోతోంది? అని. యీ శంక పైవాక్యంవల్ల తీరలేదు కాని భావప్రకాశకారుడు యిట్లా వ్రాశాడు—

"రసస్తు సమానవాయునా ప్రేరితః ధమనీమార్గేణ శరీరారంభ కస్య రసస్య స్థానం హృదయం గత్వా తేన సహ మిశ్రితో భవతి." "పేగుల్లో వున్న ఆహారరసం సమానవాయువుచేత ప్రేరితం అయి శరీరారంభకం అయిన రసధాతువుకి స్థానం అయిన హృదయానికి వెళ్ళి, హృదయంలో వున్న రసంతో కలుస్తుంది" అనిఅర్థం.

యీ వాక్యంలో వున్న ధమనీశబ్దానికి 'ద్రవపదార్థాన్ని తీసుకుపోయే స్రోతస్సు' అని అర్థం చెపుదాం. ఆ స్రోతస్సులు రసాయనులూ గావచ్చు; లేదా సిరలూ గావచ్చు. ఆంగ్లేయశాస్త్రంలాగ మన ఆయుర్వేదం ఆహారరసానికి రెండువిధాలగా శరీరసంచారం చెప్పలేదు. ఆంగ్లశాస్త్రం చెప్పే రససంవహనాన్ని, చమత్కారంగా వుంటుందిగనుక, కాస్త తెలుసుకుందాం.

ఆంగ్లశాస్త్రం వచించే భుక్తసంవహనం (Food circulation) రెండురకాలు ఆహారరసం కూడా రెండువిధాలుగా వుంటూంది. 1. సౌమ్యం, 2. ఆగ్నేయంఅని. పాలుమొదలైన సాత్వికద్రవ్యాలవల్ల పుట్టిన రసం 'సౌమ్యం' అనబడుతుంది. ఆ సౌమ్యరసం ఆంత్రంలోంచి సూక్ష్మస్రోతస్సులగుండా వెనుబాముకు పురోభాగాన్ని వున్న "రసప్రప" లోకి పోయి, అక్కడనుంచి వామ రసకుల్యద్వారా గళమూలికాసిరలోకీ, అక్కడనుంచి ఉత్తరమహాసిరాద్వారా హృదయంలోకీ పోతుంది. మాంసాదిపదార్థాలు జీర్ణం అయినప్పుడు పుట్టిన రసాన్ని 'ఆగ్నేయం' అంటారు. యీ ఆగ్నేయరసం ఆమాశయపక్వాశయాలకి పక్కగా వున్న సూక్ష్మసిరల ద్వారా ప్రవహిస్తుంది. ఆ పైన రక్తంలో కలిసి ప్రతీహారిణీసిరా ద్వారా యకృత్తులోకి వెళ్ళి అక్కడున్న సిరాజాలకాలచేత నిర్విషం చేయబడుతుంది. అటుతర్వాత యితర సిరాజాలకాలచేత గ్రహింపబడి యకృత్తులో వున్న సిరల్లో ప్రవేశించి 'అధరమహాశిర' ద్వారా హృదయానికి పోతుంది. ఇట్లా హృదయంలో ప్రవేశించిన ఆహారరసం, యే ప్రకారంగా శరీరధాతువులుగా మారుతోందో, యీ విషయంలో శాస్త్రద్వయం యేమి చెప్పుతూందో తెల్పుకు

కుందాం. యీ ధాతుపరిణామమే ముఖ్యంగా శరీరంలో జరగ వలసిన కార్యం అని మనం వెనక తెలుసుకున్నాం గనక.

ధాతుపరిణామం (Assimilation)

ఆహారరసం దాతుపరిణామాన్ని పొందాలంటే కాలం యెక్కువపడుతుంది. హృదయంలోంచి రక్తం శరీరం అంతా తిరిగేటప్పుడు శరీరంలో వున్న ప్రతీ అవయవం తన పోషణానికి కావలసిన ఆహారభాగాన్ని తాను గ్రహించుకుంటుంది యీ శరీరం జీవాణువులచేత పుట్టింది గనుక, యీ జీవాణువులు ఆహారంలో వున్న సూక్ష్మభాగాల్ని గ్రహిస్తాయి. ఎముకల్లో వున్న జీవాణువులు ఎముకను పోషించే సుధా క్షా రా న్ని (Lime salts ని) గ్రహించుకుంటాయి. పేశీసంఘాతం తన్ను పోషించే పంచదారను, మాంసకృత్తుల్ని తీసుకుంటుంది. యీ ప్రకారంగానే యే భాగానికా కావలసినదాన్ని ఆ జీ వా ణు వు లు తీసుకుంటూ వుంటాయి. కావలసినదానికంటె ఆహారం యెక్కువగా వుంటే అవసరాన్ని బట్టి వుపయోగించుకోడానికి శరీరంలో అక్కడక్కడ నిలవ చేసుకోబడుతూంటుంది. ఆహారం, పంచదార యెక్కువగా వుండే 'గ్లైకోజన్' (Glycogen) అనే ద్రవ్యంగా మారి యకృత్తులో నిలవగా వుంటుంది. పేశీసంఘాతానికి పంచదార అవసరం అయితే, యీ పంచదార, యకృత్తులోంచి పేశీలకి పోయి, వాట్ని పోషిస్తుంది. సర్వదా శరీరంలో కలిగే ప్రదాహం (Oxidation) చేత పేశీసముదాయం నశించిపోతూంటుంది. ఆ నష్టం పూర్తి చేయడానికీ, పేశీలు బాగా పనిచేయడానికీ చక్కెర, మాంసకృత్తులూ చాలా అవసరం. యీ రెండింటిని ఆ హా ర ం గా

చేసుకుంటూవున్న పేశీసముదాయంలో అనేకంగా రసాయనిక మార్పులు కలుగుతూ వున్నాయి. యీ ప్రకారంగా కలిగే రాసాయనిక వికారాలకు నీరు కావాలి. అందుకోసం ప్రతిభోజనకాలంలోనూ అర గ్యాలను (Half Gallon) నీరు త్రాగడం అవసరం. ఆ మాత్రం ఉదకపానం చేస్తే ఆ నీరు రక్తంలోకి వెళ్ళి, రాసాయనిక వ్యాపారం జరిగినతర్వాత మూత్రం, చెమట మొదలైన రూపాలతో శరీరంబైటకు వచ్చేస్తుంది.

ధాతుపరిణామం విషయంలో ఆయుర్వేదం యీ ప్రకారం చెపుతూంది. ఆహారరసం హృదయానికి వెళ్ళి, శరీరం అంతటా వ్యాపించేటప్పుడు యీ రసానికి దేహంలో మళ్లీ పాకం కలుగుతుంది. సప్తధాతువుల్లోను ప్రత్యేకంగా వొక్కొక్క అగ్ని వుంది. రసధాతువులో రసాగ్ని, రక్తధాతువులో రక్తాగ్ని, మాంసధాతువులో మాంసాగ్ని, యిట్లాగే తెలుసుకోవాలి. మొదట ఆహారరసం రసధాతువుతో కలిసి, రసధాతువులో వున్న అగ్నిచేత పాకాన్ని పొంది, తనలో వున్న రసపోషకభాగంతో రసధాతువును పోషిస్తుంది. రక్తంలోకి వెళ్ళి, రక్తాగ్నిచేత పక్వం అయి రక్తభాగంతో రక్తరూపాన్ని పొందుతుంది. ఇట్లాగే సప్తధాతువులూ పోషింపబడుతున్నాయి అనియిట్లా వొకస్థలంలో వ్రాయబడి ఉంది. కాని ఆయుర్వేదసంహితలు వ్రాసిన మహర్షుల్లోకూడా యీ ధాతుపరిణామం విషయంలో అభిప్రాయభేదాలు వున్నాయి. ఆ విషయం కూడా వైద్యవిద్యార్థి తెలుసుకోవాలి. ఆహారం శరీరంలో తిరిగేటప్పుడు యేం మార్పు పొందుతుందో తెలియడం చాలా కష్టం. స్థూలదృష్టికి గోచరించేవాట్లనే మనం తెలుసుకోలేక పోతూన్నాం.

అందుకోసమే ఋషులుకూడా వేరు వేరు అభిప్రాయాల్లో పడ్డారు. ప్రస్తుతకాలంలో అనేకయంత్రాలసాహాయ్యంవల్ల శరీరశోధన చేస్తూన్న ఆంగ్లశాస్త్రజ్ఞులుకూడా "ఇదమిత్థం" అని చెప్పలేకుండా వున్నారు. వారుకూడా ధా తు ప రి ణా మా న్ని గూర్చి యిలా వ్రాస్తూన్నారు—

"The intricate changes occuring in the tissue cells themselves, however, are quite unknown. All we know is surmised from the nature of the excreations which are eliminated from the body." "శరీరంలోపల ధాతుపరమాణువుల్లో కలిగే మార్పు మనకు యేమీ తెలియడం లేదు. శరీరంలోంచి బైటకు వచ్చివేస్తూన్న మలాలయొక్క స్వభావాన్ని పుచ్చుకుని మనకు యెంత తెలుస్తూందో అంతే మనజ్ఞానం" అని.

తెలిసినంతవరకు ప్రమాణపూర్వకంగా సిద్ధాంతం చేయడం, తెలియనిదాన్ని తెలుసుకోడానికి ప్రయత్నించడం, యీ వైద్య శాస్త్రంయొక్క తత్త్వం అయి వుంది. అందుకోసమే "న హ్యాయు ర్వేదస్య పారమస్తి" (ఆయుర్వేదశాస్త్రానికి అంతులేదు) అన్నారు మన మహర్షులు. తెలుసుకుందుకు ప్రయత్నంచేసి తెలుసుకున్నకొద్దీ యీ శాస్త్రం పెరుగుతూనే వుంటుం దని 'ఆయుర్వేదశాస్త్రం అపారం' అన్నారు అలాటి అభ్యనుజ్ఞ (అంగీకారం) మనకు యిచ్చారు కనుకనే యితరశాస్త్రాల్లో వున్న సత్యాన్ని గ్రహించి దాన్ని మన ఆయుర్వేదంలో చేర్చి, 'అపారం' అన్న యీ శాస్త్రాన్ని పెంచుతూవుండా లని నాబోంట్ల అభిప్రాయం అయి వుంటూంది.

ఇట్లా చేస్తేనే ఆయుర్వేదం వృద్ధి పొందుతుంది; అపారశబ్దం సార్థకం అవుతుంది. సాధారణంగా మనం ఇంద్రియాలతో చూచే దాన్ని సత్యంగా నమ్ముతాం. కాని ఇంద్రియాలకి గోచరించక పోయినా, సత్యాలయిన విషయాలు చాలా వున్నాయి. అట్లాంటి విషయాలను అనుమానప్రమాణం, ఉపమానప్రమాణం.శబ్దప్రమాణం అనే వాటివల్ల సిద్ధాంతం చేస్తారు శాస్త్రకర్తలు. యీ సంగతి శాస్త్రం చదివే ప్రతివిద్యార్థికీ తెలుసును. అందుచేత ఇంతకన్న యెక్కువ వ్రాయడం అవసరం లేదు. ప్రత్యక్షంగా వున్న విషయాన్ని వుదాహరణంగా చూపి, అప్రత్యక్షం అయిన విషయాన్ని నిశ్చయిస్తుంది శాస్త్రం అట్లా చూపబడే వాట్లనే "న్యాయాలు" అని కూడా వాడుతూన్నారు శాస్త్రంలో. ప్రస్తుతం మనకి అవసరం అయిన మూడు న్యాయాలను ఇక్కడ వివరిస్తాను.

క్షీరపరివృత్తిన్యాయం

పాలు కాచి తోడుపెడితే పెరుగు తయారవుతుంది పాలు అన్నీ పెరుగవుతున్నాయా? లేక కొంతభాగంమాత్రం పెరుగు అవుతూందా? అని ప్రశ్నిస్తే, అంతా పెరుగు అవడం మనం ప్రత్యక్షంగా చూస్తూన్నాం గనుక, అన్నిపాలూ పెరుగవుతా యని చెపుతాం శాస్త్రవిషయంలో వొకద్రవ్యం మరియొక ద్రవ్యంగా మారుతూండి, అది మనకు ప్రత్యక్షం కాకపోయినప్పుడు ఏకదేశం మారుతోందో లేక అంతా మారుతోందో చెప్పవలసివస్తే అంతా మారుతోం దని నా అభిప్రాయం అయినపుడు, దానికి ఉదాహరణంగా క్షీరపరివృత్తిన్యాయాన్ని చూపి, అంతా మారుతూం దని సిద్ధాంతం

చేస్తాను. దీన్నే 'క్షీరపరివృత్తిసిద్ధాంతం' అంటారు శాస్త్రంలో.

కేదారకుల్యాన్యాయం

తోటలో వున్న వృక్షాల కన్నిటికి నీరు పంపేటప్పుడు తోటవాడు ప్రతివృక్షానికీ బోదికట్టి, వొకబోదిలోంచి రెండోబోదికి తోవచేసి వుంచుతాడు తరవాత వొక నూతిలోంచో, చెరువులోంచో నీరుతోడడం ప్రారంభిస్తాడు. ఆ నీరు ముందుగా మొదటివృక్షాన్ని పూరిస్తుంది. తరవాత రెండోవృక్షాన్ని, ఆ తరవాత మూడో వృక్షాన్నీ పూ రిస్తూ క్రిమంగా అన్ని వృక్షాలు అయినాక ఆఖరు వృక్షాన్ని పూరిస్తుంది శాస్త్రచర్చలో వొకద్రవ్యం వెళ్ళి పదిద్రవ్యా లలోకలుస్తూందని అన్నప్పుడు ఆ విషయం ప్రతక్ష్యం కాకపోతే అన్నిద్రివ్యాలలోను ఒక్కమాటే కలుస్తూందా॰ వొకదానితరవాత వొకదానిలో కలుస్తూందా॰ అని ప్రశ్నవస్తే, క్రమంగా ప్రవేశించడం నాకు సత్యం అని తోస్తే, దానికి బలంగా ప్రత్యక్షం అయిన యీ కేదారకుల్యాన్యాయాన్ని ఉదాహరిస్తాను. దీన్నే 'కేదారకుల్యా న్యాయసిద్ధాంతం' అంటారు శాస్త్రంలో.

ఖలేకపోతన్యాయం

ధాన్యపుకళ్లంలో విత్తనాలు పడి వుంటాయి. కపోతపక్షులు వచ్చి ఆ విత్తనాల్ని భక్షిస్తాయి ఒకపక్షికీ రెండోపక్షికీ సంబంధం లేకుండానే యే పక్షికి ఆ పక్షి వచ్చి దానిక్కావలసినన్ని విత్తనాలను తీసుకుపోతుంది. ఒక పక్షి రెండోదానికి అందిస్తుందా ? అంది వ్వదు ఇది ప్రత్యక్షం. శాస్త్రవిషయంలో ఒకద్రవ్యాన్ని పది గ్రహిస్తున్నా యని చెపితే, అది అప్రత్యక్షం అయితే, దేని కదే గ్రహిస్తోందా ? వొకటి గ్రహించి రెండోదాని కందిస్తోందా ? అని

ప్రశ్నిస్తే, దేనికదే గ్రహిస్తుందని నేను నమ్మితే, నా వాదానికి బలంగా యీ ఖలేకపోతన్యాయాన్ని ఉదహరిస్తాను. దీన్నే శాస్త్రంలో 'ఖలేకపోతన్యాయసిద్ధాంతం' అంటారు.

ఇంక పరిణామసిద్ధాంతం తెలుసుకోడానికి పూర్వం యింకో విషయం కాస్త తెలుసుకోవాలి ఆహారరసం హృదయంగుండా సర్వశరీరంలోనూ వ్యాపించేటప్పుడు మళ్లీ ధాత్వగ్నులచేత పాకాన్ని పొందుతుందని వెనక తెలుసుకున్నాం. యీ ధాత్వగ్నులు యెక్కడ వున్నాయి? మొదట చెప్పబడ్డ భూతాగ్నులకీ, వీటికీ భేదం యేముంది? అని సందేహం కలుగుతుంది దీన్ని తొలగించు కోవాలి. ధాత్వగ్నులు ప్రతిధాతువులోను వున్నాయి భూతాగ్నులూ, ధాత్వగ్నులూ వొకటే కాని, పక్వాశయంలో అన్నాన్ని పాకం చేసేవి భూతాగ్నులు అనిన్నీ, అన్నరసం హృదయంలో ప్రవేశించిన తర్వాత ఆ రసాన్ని ధాతురూపంగా మార్చే ఆ భూతాగ్నులే ధాతువుల్లో ఉండడంచేత బాగా తెలియడానికి ధాత్వగ్నులనిన్నీ వ్యవరిస్తూన్నారు. యిట్టి దాత్వగ్నులు ధాతువుల్లో వున్నాయా అంటే వుండక తప్పదు ఆహారరసం ధాతువులదగ్గరికి పోయేటప్పటికి తక్షణమే ధాతురూపాన్ని పొందదు. ధాతురూపపరిణామాన్ని పొందా లంటే పాకం జరగాలి, పాకం జరగాలంటే అగ్నికావాలి. యీ ధా త్వగ్నివ్యాపారాన్ని ఆంగ్లశాస్త్రం అంగీకరిస్తుందా? అంగీకరించాలి తప్పకుండా. "It is also known that tissue cells themselves contain ferments anologous to ptylin and lipase etc." (జీర్ణకోశంలో వున్న టైలిన్, లిపేజువంటి అగ్నిపదార్థాలు ధాతుకణాల్లో కూడా ఉన్నాయి) అన్ని

వ్రాస్తోంది. "all the carbohydrates pass into the liver where they are converted into the substances called animal starch or glycogen constituting a store house for the subsequent necessities of the body. Chiefly as food for muscles it is again transformed into grape sugar where it is utilised" (మనం భుజించిన మధురద్రవ్యం సారంగా మారి, యకృత్తులోకి పోయి, జాంతవపిష్టం (Animal starch) గ్లైకోజన్ అనే రూపంగా మారి, నిలవపడి భవిష్యత్తులో వచ్చే అవసరాలకు అనగా పేశీసంఘాతాలకు ఆహారంగా పనికివస్తుంది. పేశీలలోకి పోయిన తర్వాత యీ గ్లైకోజను ద్రాక్షశర్కరగా మారుతూంది) అని ఆంగ్లశాస్త్రం చెపుతూంది. యిన్ని మార్పులు కలగాలంటే జీర్ణకోశంలో వున్న అగ్నివంటివి యింకా ధాతువుల్లో వుండాలి. ఆంగ్లశాస్త్రం కూడా 'ధాత్వగ్నులు పక్వాశయంలో వున్న అగ్నివంటివే' అని వొప్పుకుంటూంది. యీ విషయాన్ని శాస్త్రద్వయం సమానంగానే అంగీకరిస్తూంది.

ధాతుపరిణామాన్ని కూర్చి చరకసంహితలో—

శ్లో. రసాద్రక్తం తతో మాంసం మాంసాన్మేద స్తతోఽస్థి చ।
అస్థ్నో మజ్జా తతశ్శుక్రం శుక్రాద్గర్భః ప్రజాయతే॥

అని వ్రాస్తే ముగ్గురు వ్యాఖ్యాతలు మూడు విధాలుగా వ్యాఖ్యానం చేశారు.

మొదటివ్యాఖ్యానం

పక్వాశయంలో పూర్తిగా పాకాన్ని పొందిన ఆహారరసం శరీరంలోవున్న రసధాతువుతో కలిసి రసధాతువుగా మారుతుంది. ఆహారరసానికి ధాతురసరూపం వచ్చింది కాని, రసం అంతా ధాతురసం కాలేదు. తనలో వున్న రసధాతుపోషకభాగంతోమాత్రం రసధాతువును పోషించి, తరవాత రక్తంలోకి వెళ్ళి రక్తంగా మారుతూంది. అంటే— రక్తంలోవున్న రంగుని, రక్తగంధాన్ని పొందుతూవుంది. అంతా రక్తం అవక తనలోవున్న రక్తపోషకభాగంతో రక్తాన్ని పోషించి, పిమ్మట మాంసధాతువుగా మారడానికి మాంసధాతువులోకి వెళ్ళుతుంది. ఇట్లాగే మాంసం, మేదస్సు, అస్థి, మజ్జ, శుక్రం—అనే ధాతువుల్ని పోషిస్తూంది. ఇల్లా వ్యాఖ్యానం చేసినవ్యాఖ్యాత తన వ్యాఖ్యానానికి బలంగా "కేదారకుల్యా న్యాయా" న్ని వుదాహరించి వున్నాడు. శరీరంలో ఆహారరసం వ్యాపించాలి. మార్గం వొక్కటే వుంది. అందుచేత మొదట రసధాతువునూ, తరవాత రక్తధాతువునూ పోషిస్తూంది. అప్రత్యక్షం అయిన దాన్ని యెల్లా సిద్ధాంతం చేస్తావంటే, ప్రత్యక్షం అయిన కేదారకుల్యాన్యాయాన్ని వుదాహరించి చూపుతాడు. యీ వ్యాఖ్యాత అభిప్రాయంలో శ్లోకం కూడా కాస్త మారింది. "ప్రజాయతే" అనడానికి బదులు "ప్రసాదజః" అని ఉంది 'ఆహారప్రసాదం అయినరసంవల్ల మొదట రసధాతుపోషణా, తర్వాత రక్తధాతు పోషణా జరుగుతూం' దని వీరి వాదం. సుశ్రుతంయొక్క, హారీతుని యొక్క వ్యాఖ్యానాల్ని గూడా వీరివాదానికి బలంగా వుదాహ రించారు. శ్లోకంలో వున్న పంచమివిభక్తులికి 'పోషణానన్తర

కాలం' అని అర్థం చేశారు వీరిమతంలో 'ఆహారం క్రమంగా, భుజిం చిన ఒకనెలకు శుక్రంగా పరిణమిస్తుం' దనే అభిప్రాయం తేలుతుంది.

రెండో వ్యాఖ్యానం

ఆహారం హృదయంలో ప్రవేశించి శరీరం అంతటా సంచ రిస్తూ వుంటే, యే భాగం యే దాతువుని పోషిస్తుందో, ఆ భాగం ఆ మార్గంగుండా పోయి ఆ ధాతువును పోషిస్తుంది రసధాతువును పోషించేభాగం, రసస్రోతస్సులద్వారా పోతూ రసాన్ని పోషిస్తుంది. రక్తాన్ని పోషించేభాగం, రక్తస్రోతస్సులద్వారా వెళ్లి రక్తాన్ని పోషిస్తుంది యీ ప్రకారంగానే సప్తధాతువులకూ పోషణం జరుగుతూంది. దీనికి ప్రత్యక్షరూపం అయిన వుదాహరణగా "ఖలేకపోతన్యాయా" న్ని చూపించారు. వీరి భావంలో సప్తధాతువు లకూ వేరువేరు మార్గాలు వున్నాయి ఆహారంలో వున్న వేరువేరు ధాతుపోషకభాగాలు వొక్కమాటుగానే సప్తధాతువుల్ని పోషిస్తాయి అయితే వీరిమతంలో శ్లోకార్థం యెట్లా కుదురు తుంది? పంచమీవిభక్తులికి 'రసం తర్వాత, రక్తం తర్వాత' అని గాని, 'రసం నుంచి, రక్తం నుంచి' అని గాని అర్థం చెప్పాలి. అల్లా చెపితే వొక్కకాలంలోనే సప్తధాతువుల్నీ పోషిస్తూందనే వీరిమతంలో అన్వయం కుదరదు. అందుచేత వీరు శ్లోకార్థాన్ని యిల్లా సమర్థించుకున్నారు—

"ఆహారరసం హృదయంలో ప్రవేశిస్తుంది గదా! అక్కడికి దగ్గరగావున్నాయి రసస్రోతస్సులు, వీనికంటె కొంచెం దూరంగా

వున్నాయి రక్తస్రోతస్సులు; అంతకంటె దూరంగా వున్నాయి మాంసస్రోతస్సులు కనుక ఇప్పుడు శ్లోకంలో వున్న పంచమీవిభక్తికి 'తరవాత' అని అర్థం చెప్పి, దగ్గరగా వున్న రసాన్ని పోషించిన తర్వాత అంతకన్న దూరంగా వున్న రక్తాన్ని, తర్వాత అంతకన్న దూరంగా వున్న మాంసాన్ని, ఇట్లాగే సప్తధాతువుల్ని పోషిస్తుందని అర్థం"అని.

వీరిమతంలో కూడా రసం శుక్రం అయ్యేవరకు వొకనెల పడుతుంది అన్నిధాతువుల్లోను రసం వొక్కమాటు ప్రవేశించినా, వొకధాతువుకంటే వొకధాతువు దూరంగా వుండడంచేత మాసం తప్పకుండా పడుతుంది పరిణామానికి.

మూడో వ్యాఖ్యానం

ఆహారరసం అంతా పూర్తిగా రసంగా మారిపోతుంది. తర్వాత రసధాతువు పూర్తిగా రక్తంగా మారిపోతుంది ఇట్లాగే సప్తధాతు పరిణామం కలుగుతుందని చెప్పారు యీ అప్రత్యక్షపరిణామానికి ప్రత్యక్షం అయిన "క్షీరపరివృత్తి న్యాయా" న్ని వుదాహరించారు. వీరిమతంలో పూర్వధాతువు తనలో వున్న గుణాలనన్నిటినీ విడిచి వేసి రెండోధాతువుగా మారిపోతూందని అభిప్రాయం "ప్రజాయతే" అనే క్రియాశబ్దాన్ని మార్చకుండానే వీరిమతంలో శ్లోకార్థం కుదురుతుంది వీరిమతంలో కూడా శుక్రధాతువుదాకా పరిణామాన్ని పొందడానికి వొకనెల పడుతుంది

యీ మూడుమతాల్లోనూ మూడోది క్షీరపరివృత్తిసిద్ధాంతం చాలా విరుద్ధంగా వుందన్నారు. ఎందుచేతనంటే— పాలు పెరుగు

రోజులు తిండి మానేసి ఉపవాసాలుచేస్తే, ఈ నాలుగైదురోజుల్లో వెనకతిన్నఆహారంయొక్క రసంనుంచి తయారైన రసధాతువు, ఈ ఉపవాసాలరోజుల్లో పూర్తిగా రక్తంలోకి మారిపోయి, శరీరం రసధాతువిహీనం కావలసివస్తుంది. ఇంకా మరి నాలుగైదు రోజులు తిండిమానేసి ఉపవాసాలు చేస్తే మొదటిఉపవాసాల్లో తయారైన రక్తధాతువు ఈ ఉపవాసాల్లో పూర్తిగా మాంసధాతువు లోకి మారిపోయి శరీరం రస,రక్తధాతువిహీనం కావలసివస్తుంది. ఇట్లాగే నెలరోజులు వరుసగా తిండిమానేసి ఉపవాసాలుచేస్తే పూర్వపూర్వధాతువులన్నీ ఉత్తరోత్తరధాతువుల్లోకి పూర్తిగా మారి పోయి, చివరకు శరీరం శుక్రధాతుమయం అయి, రస, రక్త, మాంస, మేదో౽, స్థి, మజ్జధాతువిహీనం కావలసివస్తుంది ఉప వాసాల్లో ధాతుపోషకం అయిన ఆహారరసం లేనందున, రసాది ధాతువులు మరి పుట్టనేపుట్టవు గదా' మిగతా రెండుసిద్ధాంతాల్లోను ఆహారరసం, ఒకేమార్గంగుండా గాని, వేరువేరు మార్గాలగుండా గాని వెళ్ళి, వేర్వేరు భాగాలచే ఆ యా ధాతువుల్ని పోషిస్తూందని చెప్పడంచేత ఒకధాతువు పూర్తిగా క్షీణించి మరియొక ధాతువు పుట్టడం అనేది ఉండదు. గనక, ఉపవాసాలరోజుల్లో పోషకం అయిన ఆహారరసం లేనందున అన్నిధాతువులు సమంగానే దౌర్బ ల్యాన్ని పొందుతాయి. పూర్తిగా క్షీణించేవరకు ఉపవాసాలు చేసి, ఆహారరసం పంపించకపోతే వాడు చచ్చిపోతాడు గనకనే, రాజ కీయంగానో, కారణాంతరాలచేతనో నిరశనవ్రతం చేసేవారు చాలా కాలంవరకు అనగా—పూర్తిగా ధాతువులు క్షీణించేవరకు బ్రతకడం, అటుపిమ్మట చచ్చిపోవడం తటస్థిస్తోంది. అందుచేతనే జైళ్లలో

నిరశనంవ్రతం పట్టేవారికి కొన్నాళ్లు పోవడంతోనే బలాత్కారా హారాన్ని (Forced diet ని) ఇస్తున్నారు. దీన్నిబట్టి క్షీరపరివృత్తి సిద్ధాంతం యెంత విరుద్ధంగాను, యెంత హాస్యాస్పదంగాను ఉందో తెలుస్తోంది. మిగిలిన రెండుసిద్ధాంతాల్లోనూ గల గుణదోషాలను వివరించడం శక్యం గాదనిన్నీ యే మతాన్నైనా గ్రహించవచ్చు ననిన్నీ, చరకసంహిత సూత్ర స్థానంలో వివిధాశితపీతీయాధ్యాయంలో వ్యాఖ్యాత చాలా చర్చించి వ్రాశాడు. దానిలోంచి ప్రస్తుత గ్రంధానికి సరిపడినంత వ్రాశాను.

ధాతుమలాలు

సప్తధాతువుల్లోనూ ఆహారరసం పాకాన్ని పొందుతూందని మనం తెలుసుకున్నాం యెక్కడ పాకం కలుగుతుందో అక్కడ సారం, కిట్టం విభాగాన్ని పొందాలి. పక్వాశయంలో ఇలాంటి విభాగం కలిగినట్టు మనం వెనక తెలుసుకున్నాం. ధాతువుల్లో పాకం కలిగినపుడు మలం యే రూపంగా వుంది? యెక్కడ వుంది? యెట్లా శరీరంలోంచి బైటకు వచ్చేస్తోంది? ఆయుర్వేదం యీ విషయంలో ఏమంటూందో తెలుసుకోవాలి. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రతివిషయాన్ని మిగుల సూక్ష్మంగా విచారణ చేసింది. కాని, మనం సూత్రప్రాయంగా వున్నదాన్ని వివరించు కోవడంలో వుంది విశేషం.

శ్లో. కిట్టమన్నస్య విణ్మూత్రం రసస్య తు కఫోఽసృజః ।
పిత్తం మాంసస్య ఖమలో మలస్స్వేద స్తు మేదసః।
స్యా త్కిట్టం కేశలోమాస్థ్నో మజ్జ్ఞస్స్నేహో ఽక్షివిట్త్వచః॥

తా. అన్నం పక్వాశయంలో పాకాన్ని పొందినప్పుడు మూత్రం, పురీషం, మలాలుగా యేర్పడుతున్నాయి. ఆహారరసం రసధాతువుగా మారినప్పుడు కఫం మలంగా యేర్పడుతూంది. రక్తపాకంలో,పిత్తం,మాంసపాకంలో,ముక్కు చెవి కన్ను-వీటిలోని మలాలు యేర్పడతాయి మేదస్సు పాకాన్ని పొంది చెమట; యెముక పాకాన్ని పొంది వెంట్రుకలు, నఖాలు (గోళ్ళు), మలాలుగా పుడతాయి 'మజ్జధాతువుకు మలంగా నేత్రాల్లోనూ, పురీషంలోనూ, చర్మంలోనూ ఉన్న తైలం పుడుతూంది శుక్రం స్వచ్ఛం అయి వున్నదికనక, అది పాకాన్ని పొందేటపుడు మలం యేర్పడడం లేదన్నారు కొందరు. అల్లాగ కాదు పాకకాలంలో మలోత్పత్తి తప్పదు. గడ్డం, మీసం, శుక్రపాకంలో మలాలుగా పుడుతున్నా యన్నారు మరికొందరు శాస్త్రకారులు

ధాతుపాకం యేలా కలిగినా మలాలవిషయంలో భేదాభిప్రాయాలు లేవు శాస్త్రంలో స ర్వ ధా శరీరంలోంచి బైటికి పోవలసిన ద్రవ్యాన్ని 'మలం' అంటారు. వీటినే ఆంగ్లశాస్త్రంలో "ఎక్స్క్రీషన్సు" (Excretions) అని వాడుతారు. శరీరధాతువుల్లో ప్రతిధాతువులోను పాకం సరిగా జరుగుతూందా? లేదా? అని తెలియాలంటే మలాలపైన కొంతవరకు ఆధారపడి వుంటుందనిన్నీ, మలం సరిగా ప్రమాణంలో పోతూంటే ధాతుపాకం సమానంగా వుందనిన్నీ, మలం క్షీణిస్తే ధా తు పా క ం కూడా క్షీణంగా వుందనిన్నీ, మలం అధికంగా పోతూంటే ధాతుపాకం కూడా అధికంగా వుందనిన్నీ, తెలిసికోవచ్చునని శాస్త్రం నిర్ణయిస్తూంది. శుక్రధాతుపాకంలో మలం లేకపోవడంవల్ల యితర

లక్షణాలద్వారానే క్షయవృద్ధులు తెలుసుకోవాలని కొందరు శాస్త్రజ్ఞులు అభిప్రాయం చెప్పారు ఆంగ్లశాస్త్రంకూడా మలాలవల్ల ధాతుపరిణామంయొక్క స్థితి తెలుస్తుందని చెపుతూంది.

" The fats and corbohydrates being finally resolved into carbonic acid and water, and the proteins into the same substances with the addition of urea and uric acid, cretinin and sulphates" (ధాతుపాకం కరిగేటపుడు తైలద్రవ్యాలు, మధురద్రవ్యాలూ— యీ రెండూ కర్బనామ్లం, నీరూ—గానున్నూ; మాంసకృత్తులు పాకాన్ని పొందినపుడు కర్బనామ్లం, నీరు, యూరియా, యూరిక్ ఆసిడ్, క్రెటెనిన్, సల్ఫేట్సు—గా నున్నూ మారుతున్నాయి) అని వ్రాస్తూన్నారు అంటే—బైటకు వచ్చే పై మలాల్ని చూచి లోపల జరిగే ధాతుపరిణామాన్ని తెలిసికోగలం అని అర్థం.

ఇంతవరకు యీ నాలుగో అధ్యాయంలో వ్రాయబడ్డ విషయాన్నంతా చరకమహర్షిగారు వొక్క గద్యభాగంలో సూత్రప్రాయంగా వివరించారు. దాన్ని యిక్కడవ్రాస్తే వైద్యవిద్యార్థికి తెలుస్తుంది ఆయుర్వేదంలో వున్నమహిమ. సంస్కృతబాష వచ్చి, విచారణ బాగాచేస్తే ఆయుర్వేదసూత్రాల్లో వున్న శాస్త్రీయతత్త్వం బైట పడుతుంది. శాస్త్రంయొక్క గొప్పతనం లోకానికి వెల్లడిఅవడం, శాస్త్రాన్ని నిలబెట్టడం సంభవిస్తుంది.

"వివిధ మశిత, పీత, లీఢ, ఖాదితం జన్తోర్హితమన్తరగ్ని సంధుక్షితబలేన యధా స్వేనోష్మణా సమ్యగ్విపచ్యమానం కాల

వదనవస్థితసర్వధాతుపాకమనుపహతసర్వధాతూష్మమారుత స్రోతః కేవలం శరీరముపచయబలవర్ణసుఖాయుషా యో జ య తి; శరీరధాతూనూర్జయతి. ధాతవో హి ధాత్వాహారాః ప్రకృతి మనువర్తన్తే తత్రాహారప్రసాదాఖ్యో రసః కిట్టం చ మలాఖ్య మభివర్తతే. కిట్టాత్ స్వేద, మూత్ర, పురీష, వాత, పిత్త, శ్లేష్మాణః, కర్ణా, ఒక్షి, నాసికా, ఒఒస్య, లోమకూప, ప్రజననమలాః కేశ, శ్మశ్రులోమ నఖాదయశ్చావయవాః పుష్యన్తి. పుష్యన్తి హ్యాహారరసాత్ రస రుధిర మాంస మేదోఒస్థి మజ్జా శుక్రౌజాంసి, ప ఞ్చే న్ద్రి య ద్రవ్యాణి ధాతుప్రసాదసంజ్ఞకాని శ రీ ర స న్ధి బ న్ధ పి చ్ఛా ద య శ్చావయవాః తే సర్వే ఏవ ధాతవో మలాఖ్యాః ప్రసాదాఖ్యాశ్చ రసమలాభ్యాం పుష్యన్తః స్వమానం అనువర్తన్తే యధావయ శ్శరీరమ్. ఏవం రసమలౌ స్వప్రమాణావస్థితౌ ఆశ్రయస్య సమ ధాతోర్ధాతుసామ్యమనువర్తయతః. నిమిత్తతస్తు క్షీ ణా నా ం వృద్ధానాం చ ప్రసాదాఖ్యానాం ధాతూనాం వృద్ధిక్షయాభ్యామాహార మూలాభ్యాం రసస్సామ్యముత్పాదయత్యారోగ్యాయ. కిట్టం చ మలానామేవమేవ స్వమానాతిరిక్తాంశ్చోత్సర్గిణః శీతోష్ణ విపర్యయగుణైశ్చోపచర్యమాణా మలాశ్శరీరసామ్యకరాస్సముప లభ్యన్తే. తేషాం తు మలప్రసాదాఖ్యానాం ధాతూనాం స్రోతాంసి అయనముఖాని యధాస్వం తాని యధావిభాగేన యధాస్వం ధాతూనాపూరయంతి. ఏవ మిదం శరీర మశిత, పీత, లీఢ, ఖాదితప్రభవమ్. అశిత, పీత, లీఢ, ఖాదిత ప్రభవా శ్చాస్మిన్ శరీరే వ్యాధయో భవన్తి హితాహితోపయోగవిశేషాస్త్వత్ర శుభా శుభవిశేషకరా భవన్తి.

"ఆహారాన్ని నాలుగు విధాలగా తింటాం. 1. అశితం (నమిలితినేది), 2. పీతం (త్రాగేది)- 3 లీఢం (నాకేది), 4 ఖాదితం (కొరికితినేది)- యీ ప్రకారం తయారుచేసికొని భుజిస్తే ఆమాశయంలో వున్న జాఠరాగ్ని తన బలంచేతనూ, భూతాగ్నుల యొక్క, ధాత్వగ్నులయొక్క బలంచేతనూ అనుకూలంగా పాకాన్ని పొందుతుంది. కాలం ఎట్లాగైతే నిలకడ లేకుండా గడచి పోతుందో అలాగే యీ శరీరంలోకూడా నిలకడ లేకుండా సర్వ ధాతువులూ పాకాన్ని పొందుతున్నాయి ధాతునాశానికి సమంగా ధాతుపోషణం కావాలి. చక్కగా పక్వం అయిన ఆహారం సర్వధాతువుల్ని, సర్వాగ్నుల్ని, వాతాన్ని, స్రోతస్సుల్ని సమా నావస్థలో వుంచి, యీ శరీరానికి బలం, వర్ణం, సుఖం, ఆయుస్సు కలిగేటట్టు చేస్తుంది. శరీరదాతువులు సర్వదా నశిస్తూన్నాయి గనుక, ఆహారంవల్ల యేర్పడ్డ ధాతువులచేతనే మళ్లీ పెరగాలి. ఆహారం జీర్ణం అయినతర్వాత రసం యేర్పడుతూంది. దీన్నే 'ప్రసాదం' అంటారు. కిట్టం కూడా యేర్పడుతూంది. దీనికి మలం అని కూడా పేరు. యీ కిట్టంవల్ల స్వేదం, మూత్రం, పురీషం, వాత,పిత్త, శ్లేష్మలు; కర్ణ, నేత్ర, నాసికా, ముఖ, లోమకూప, జననావయవాలయొక్క మలాలు; వెంట్రుకలూ, గడ్డమూ, గోళ్లూ మొదలైన అవయవాలు పోషింపబడతాయి. ప్రసాదం అనబడే రసంవల్ల రసం, రక్తం, మాంసం, మేదస్సు, మజ్జ, అస్థి, శుక్రం, ఓజస్సు, ఇంద్రియ ద్రవ్యాలు, (వీనినే దాతుప్రసాదాలు అంటారు.) స్నాయువులూ, సిరలూ, స్తన్యం, ఆర్తవం మొదలైనవి పోషించబడతాయి. యీ ప్రకారంగా

రసంవల్లా, మలంవల్లా శరీరంలో వున్న ప్రసాదరూపం అయిన ధాతువులూ, కిట్టరూపం అయిన మలాలూ, యే వయస్సులో యెంత ప్రమాణంలో వుండాలో ఆ రీతిగా వుంటాయి. రస మలాలు రెండున్నూ సమప్రమాణంలో వుండి శరీరంలో వున్న ధాతుమలాలకు సామ్యం యిస్తున్నాయి. ఆహారమూలకంగా ధాతువులు క్షీణించినా, వృద్ధిపొందినా, క్షీణధాతువుల్ని పోషిస్తూ, వృద్ధధాతువుల్ని క్షీణింపజేస్తూ రసం సామ్యాన్ని కలిగిస్తూంది. ఆ రీతిగానే కిట్టంకూడా మలాలయొక్క క్షయవృద్ధుల్ని మార్చి సామ్యంలో వుంచుతుంది మలాలు వృద్ధిపొందితే వమన విరేచనాదిక్రియలచేత శోధిస్తే సామ్యం మళ్లీ కలుగుతుంది. శీతప్రధానంగా మలం పెరిగితే ఉష్ణచికిత్స, ఉష్ణప్రధానంగా పెరిగితే శీతచికిత్సా చేస్తేకూడా మలవృద్ధి తొలుగుతుంది. మల సామ్యం వొస్తుంది. శరీరంలో ప్రసాదరూపంగా వున్న రసాది ధాతువులకూ, మూత్రాదిమలాలకూ, స్రోతస్సులు (Cavities) గమనమార్గాలుగా వున్నాయి. యీ స్రోతస్సులు మలప్రసాదాలతో నిండివుండి యెంత ప్రమాణంలో, యే భాగంతో, యేధాతువుని గాని, మలాన్నిగాని పోషించాలో ఆ ప్రకారంగా పోషిస్తూ వుంటాయి. యీ పైన వివరించినప్రకారం యీ శరీరం అశితాది-ఆహారంవల్ల పుట్టుతుంది అశితాది - ఆహారంవల్లే శరీరంలో రోగాలు పుడుతూన్నాయి. హితం అయిన ఆహారం తింటే సుఖం కలుగుతుంది అహితం అయిన ఆహారాన్ని తింటే అశుభం, దుఃఖం సంభవిస్తాయి.

—o—

ఆహారవిజ్ఞానం



అయిదో అధ్యాయం



ధాతుసామ్యం ప్రధానఫలం

వెనకటి అధ్యాయప్రకారం జీర్ణకోశంలో జరిగే క్రియలకన్నింటికీ ధాతుపరిణామం ప్రధానం అయినట్టు తెలిసింది. యీ శరీరానికి సుఖం కావాలంటే పరిణామంవల్ల కలిగిన ధాతువులికి సామ్యం కావాలి. మొత్తం శాస్త్రానికంతా ధాతుసామ్యం ముఖ్యం అని మొదటి అధ్యాయంలో వ్రాశాం యీ ధాతుసామ్యానికి కావలసిన ధాతుపరిణామానికి అవసరం అయిన శారీరయంత్రాలయొక్క వ్యాపారాన్ని యీ అధ్యాయంలో తెలుసుకుందాం.

యీ శరీరం జీవపరమాణువులతో నిర్మితం అయి వుంది. కాయాగ్నిచేత నశించిపోతూన్న ధాతువులికి సమానద్రవ్యం చేతనే పోషణ కావాలి. అట్టి ద్రవ్యం యేది? మనం తినే ఆహారం. మనం తినే ఆహారంకూడా పంచభూతపరమాణువులచేతనే నిర్మితం అయి వుంటూంది పంచభూతాత్మకం అయిన ఆహారాన్ని సప్త ధాతువులుగా మార్చేశక్తిని యీ శరీరానికి యిచ్చాడు దైవం అందుచేతనే మనం తినే ఆహారద్రవ్యం క్రమంగా ధాతురూపాన్ని

పొందుతూంది ఇట్లా కలగవలసిన ధాతుపరిణామాన్ని "ఎస్సిమిలేషన్" (Assimilation) అని ఆంగ్లశాస్త్రం వాడుతుంది. చరక సంహితలో పరిణామశబ్దనిర్వచనం చేస్తూ "పరిణామతస్త్వాహార గుణాశ్శరీరగుణమాపద్యన్తే యథాస్వమవిరుద్ధాః. విరుద్ధాశ్చ విహన్యుః విహతాశ్చ విరోధిభిశ్శరీరమ్." "యే క్రియాశక్తివల్ల ఆహారద్రవ్యాలు శరీరధాతువులుగా మారిపోతాయో ఆ క్రియా శక్తినే పరిణామం అంటారు తినే ఆహారాలు విరుద్ధంగా వుండ కూడదు విరుద్ధంగా వుంటే వొకదాన్ని వొకటి నిర్వీర్యం చేస్తుంది నిర్వీర్యం అయిన ఆహారంవల్ల ధాతుపోషణం జరుగదు సరేగదా, శరీరం నశించిపోతుంది కూడాను" అని వ్రాశారు.

యీ చరకవాక్యానికి అనుకూలంగానే ఆంగ్లశాస్త్రంకూడా ఇట్లా వ్రాస్తోంది. "Assimilation or sum of those intracellular phenomena by which certain materials derived from the external world are transformed into plastic substances identical with those which the cell previously contained is the assimilation and fundamental factor of nutrition" (ధాతుపరమాణువుల్లో కలిగే క్రియా విశేషాన్ని పరిణామం అనాలి యీ పరిణామంవల్ల బాహ్య ప్రపంచంలోంచి శరీరంలోకి పోయిన కొన్ని పదార్థాలు శరీర పరమాణురూపాన్ని పొందుతూన్నాయి. ఆహారంవల్ల శరీరానికి జరిగేపోషణం ప్ర ధా న ం గా యీ పరిణామం పైన ఆధారపడి వుంది" అని.

యీ ధాతుపరిణామం సరిగా జరగడానికి యీ శరీరంలో అనేకయంత్రాలు నిర్మించబడి వున్నాయి. ప్రతియంత్రం ధాతు పరిణామానికి తాను వేయవలసిన సహాయం చేస్తూంది ప్రధానం అయిన ధాతుపరిణామానికి శరీరంలో జరిగే క్రియలన్నీ అప్రధానాలని చెప్పాలి శరీరంలో వున్న యే యంత్రం యెట్లా ధాతుపరిణామానికి సహాయం చేస్తూందో తెలుసుకుంటే పరమేశ్వరుని విచిత్రసృష్టి యైన శరీరంయొక్క తత్త్వం కొంతవరకు బోధపడుతుంది. శరీరంలో వున్న యంత్రాలు సహాయకారులనీ, అప్రధానాలనీ చెప్పితే అంతమాత్రంచేత నిరుపయోగాలని అభిప్రాయపడకూడదు. సహాయయంత్రాలలో దేనియందైనా రోగం కలిగినా, వైకల్యం కలిగినా ధాతుపరిణామం కలగడం అసంభవం పరిణామానికి సహాయంచేసే యంత్రాల వ్యాపారాన్ని శాస్త్రకారులు యిట్లా వివరించారు—

1. పాకం (Digestion)

ఆమాశయం, పక్వాశయం మొదలైన అవయవాలు ఆహారంలో వున్న కారిన్యాన్ని తొలగించి పలచనచేస్తాయి. మహాస్రోతస్సు (Alimentary) లో వున్న అగ్నులు (Ferments) యీ పని చేస్తూన్నాయి యీ ఆగ్నేయద్రవాలుకూడా మహాస్రోతస్సులో వున్న కొన్ని గ్రంథుల (Glands) వల్ల పుడుతూన్నాయి కనక అగ్నులకంటె గ్రంథులు ప్రధానం. అందుచేత ఆమాశయం, అగ్నులు, గ్రంథులు మొదలైన పాకావయవాలు ధాతుపరిణామ సహాయయంత్రాల్లో వొకటిగా గణించబడుతున్నాయి.

2. రసాకర్షణం (Absorption)

అగ్నులచేత జీర్ణం అయిన అన్నరసాన్ని పేగులు, రక్తం లోనికి పంపుతూన్నాయి. యీ క్రియనే 'రసాకర్షణం' అంటారు. పేగుల్లోంచి రసం ప్రవహించే టపుడు కాలవలో నీరు ప్రవహించే లాగున ప్రవహిస్తోం దని అనుకోకూడదు. మహాస్రోతస్సులో వున్న శ్లేష్మదరకళలోంచి (Through mucus membrane) ఉపస్నేహనం (పీల్చుట) ద్వారా లోపలికి పోతూంది యీ కారణంవల్ల యీ శ్లేష్మకళ ఆరోగ్యంగా వుండి పరిణామానికి సహాయం చేస్తూంది రసాన్ని ఆకర్షించిన తర్వాత కూడా ఆ రసంలో కొన్ని ఘనపదార్థాలు వుంటాయి ఆ పదార్థాలు మారకపోతే పేగుల్లోంచి లోపలికి పోయినట్లే లోపలనుంచి మళ్లీ బైటికి వచ్చివేస్తాయి. అట్లా రాకుండా ఆ ఘనద్రవ్యాన్ని యింకా ద్రవంగా మార్చాలి. యీ మార్పు శ్లేష్మకళ, రసాయన గ్రంథులు (Lymphatic glands), యకృత్తు —వీటిలో కలుగుతుంది. యీ ప్రకారం మార్పుపొందిన రసాన్ని 'ప్రసాద,' 'లసీక' (Chyle, Lymph, and Plasma) అని వాడుతారు పైె అవయవాల్లో వున్న జీవపరమాణువులు ఆరోగ్యంగా వుంటేనే యీ పని జరుగుతుంది అందుచేత యీ జీవపరమాణువులయొక్క సామ్యం కూడా పరిణామసహాయయంత్రాల్లో వొకటిగా వుంది.

3. శ్వసనయంత్రం (Respiratory System)

ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసాలు ప్రత్యక్షంగా సహాయం చెయ్యకపోయినా అన్ని యంత్రాలకీ శిఖామణిగా వున్నాయి ఈ శ్వసనయంత్రం

ప్రధానంగా ప్రాణవాయువుని లోపలికి పంపుతూంది. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు సామ్యంలో వుండాలంటే, శ్వాసనయంత్రంయొక్క ఆరోగ్యం, రక్తంయొక్క శుద్ధత, శ్వాసనయంత్రాన్ని నడిపించే నాడీచక్రంయొక్క సమత్వం—వీటిమీద ఆ సామ్యం ఆధారపడి వుంది. యీ ప్రకారం శ్వాసనయంత్రం ప్రాణవాయుదానం చేస్తూ ధాతుపరిణామానికి సహాయం చేస్తోంది.

4 హృదయం— రసధమనం (Heart and circulation)

పాకావయవాల్లో జీర్ణం అయిన ఆహారాన్ని గ్రహించి హృదయం, శరీరం అంతటా పంపుతూంది హృదయం చేసేపనినే 'రసధమనం' అంటారు. యీ పనిని హృదయం స్వతంత్రంగా చేయలేదు. హృదయాన్ని నడిపిస్తోంది నాడీచక్రం, యీ నాడీచక్రంలో వున్న వాతమున్ను అందుచేత హృదయం, రసధమనం, నాడీచక్రం, వాతసామ్యం—యివన్నీ సహాయం చేస్తూన్నా యని శాస్త్రం చెపుతూంది.

యీ ప్రకారం సహాయయంత్రాల్లో తయారైన రసం 'లసీక' అని చెప్పబడుతూ, హృదయానికి సంబద్ధాలై వున్న స్రోతస్సులద్వారా ఉపస్నేహనక్రియారూపంగా సర్వావయవాలకీ పోతూ పోషిస్తోంది (The lymph escapes through the walls of the blood vessels which bathes all the anatomical elements.)

యీ ప్రకారం తమవద్దకు వచ్చిన రసాన్ని ప్రతి అవయవం తన వృద్ధికీ, సంరక్షణకీ కావలసినంత తీసుకుంటూంది. సహాయయంత్రాల్లో బాగా తయారైతేనే యీ అన్నరసం జీవ

కణాలక్రింద మారుతుంది. యీ విషయాలన్నీ ప్రత్యక్షంగా శరీరాన్ని పరీక్షించినప్పుడు తెలుస్తున్నాయి.

ధాతుపరిణామానికి పనికివచ్చే అవయవసంపత్తి రెండు రకాలగా వుంది అందులో పోషకం అయిన అవయవసంపత్తి పై విధంగా వివరింపబడుతూంది రెండోదికూడా వొకటి వుంది. దాన్నికూడా మనం తెలుసుకోవాలి.

పేగుల్లోంచి రసాకర్షణం జరుగుతూం దంటే యుక్తాయుక్త విచారణ లేకుండా రసం లోపలికి పోతూం దని అనుకోకూడదు. ధాతుపోషణానికి అనుకూలం అయిన వే ఆకర్షింపబడతాయి. పనికిరానివి త్యజింపబడతాయి. ఆకర్షింపబడేవి కూడా రెండు రకాలుగా వున్నాయి 1 మృదువులు (ద్రావ్యాలు Solubles), 2. కఠినాలు (అద్రావ్యాలు Insolubes) అని యీరెండింటిలో కఠినాలుగా వున్న ద్రవ్యాలు ఆకర్షణం అయిన తర్వాత మారుతూ శరీరంలో వున్న సర్వావయవాల్ని వహిస్తూన్న అస్థిధాతువును పోషిస్తూన్నాయి. యిట్టి కఠినం అయిన ఆహారం వల్లనే "అస్థిపంజరం" తయారైంది. చరకవ్యాఖ్యాత యీ విషయాన్ని "ఆహారస్య కఠినో భాగః మాంస—అస్థ్యాదికఠినభాగపోషకో భవతి. ద్రవాంశస్తు శోణితరూపో భవతి." "ఆహారరసంలో వున్న కఠినభాగం, మాంసం, ఎముకలూ మొదలైన కఠినభాగాలనూ, ద్రవభాగం. రక్తం మొదలైన ద్రవధాతువుల్ని పోషిస్తూంది." అని వ్రాశాడు.

కాయాగ్నిచేత ధాతువులు దహించుకుపోతూంటాయి. దాహం కలిగేటప్పుడు పనికిరాని మలాలుకూడా పుడుతూంటాయి యిట్లా

పుట్టిన మలాలు ధాతువుల్లో నిలవబడతాయి. వీటి మొత్తం అధికం అయితే మొదట శరీరంలో దౌర్బల్యం పుడుతుంది. క్రమంగా రోగం, మరణం కూడా సంభవిస్తాయి. అందుచేత యీ మలాల్ని త్వరలో శరీరం లోంచి తోసివెయ్యాలి. ఇందుకు వొక మార్గం అవసరం. యిట్లా మలవిసర్జనం కావించే యంత్రాలు కూడా మన శరీరంలో వున్నాయి వీటినికూడా ధాతుపరిణామ సహాయయంత్రాలనుగానే వాడాలి కావలసిన ఆహారరసాన్ని తయారుచేసి యివ్వడం యెంత అవసరమో, పనికిరాని మలాన్ని తోసివేయడం కూడా అంతే అవసరంకదా! శ్వసనయంత్రం (Lungs), వృక్కాలు (Kidneys) చర్మం (Skin), -యీ మూడు యీ శరీరంలో మలవిసర్జనం చేస్తూవున్న యంత్రాలు. యీ మూడింటినీ కలిపి ఆంగ్లశాస్త్రంలో "ఏమంక్టరీ ఆర్గన్స్" (Emunctory Organs) అంటారు. ధాతువుల్లో ఉత్పన్నం అయిన మలాలు ముందుగా రక్తంలో పడతాయి రక్త సంవహనం ద్వారా (Through Blood Circulation) మలస్రోతస్సులో పడి శరీరం బైటికి పోతాయి. రక్తంలో వున్న యీ మలాలు కఠినంగా వుంటే వీటిని యకృత్తు గ్రహించి యింకా ద్రావ్యాలు (Solubles)గా చేస్తుంది. యీ ప్రకారం యకృత్తుకూడా సహాయకారి అవుతూంది యకృత్తు, శ్వసనయంత్రం, వృక్కాలు, చర్మం—యివి యే కారణంచేతనయినా తమ పని చేయలేకపోతే శరీరం విషభూయిష్ఠం అయిపోయి మరణిస్తూంది.

ఒక వైపున కొన్ని యంత్రాలు పోషకరసాన్ని అందిస్తూంటే, రెండోమార్గాన కొన్ని యంత్రాలు మలవిసర్జనం చేస్తూంటే,

శరీరంలో ప్రధానంగా జరగవలసిన ధాతుపరిణామం సమంగా జరుగుతుందనీ, యీ యంత్రాలలో దేనికి లోపంవచ్చినా మొత్తం అంతా తారుమారవుతుందనీ తెలియాలి ఇందుచేతనే వొక ఆంగ్లవిద్వాంసుడు "Whether one member suffers all the members suffer with it, or one member be honoured all the members rejoice with it." (వొక అవయవానికి బాధ వస్తే దానితోపాటు అన్ని అవయవాలూ బాధపడవలసిందే వొక అవయవం సుఖిస్తూంటే దానితోపాటు అన్ని అవయవాలు సుఖపడతాయి) అని వ్రాశాడు. యీ పండితుడే యింకో స్థలంలో ప్రాణాన్ని నిర్వచిస్తూ "The blood is not the life, and the heart is not the life, the secret of mystery lies far, deeper—but both are life's indispensable ministers" (రక్తం ప్రాణం కాదు హృదయం ప్రాణం కాదు. ప్రాణరహస్యం చాలా గంభీరంగా వుంది. కాని రక్తం, హృదయం— యీ రెండూ ప్రాణ రక్షణకి మంత్రుల్లా వున్నాయి) అని వ్రాశాడు

యీ అధ్యాయం మొదటినుంచీ వ్రాసినదాన్నంతా చరక సంహిత శారీరస్థానంలో యీ క్రింది వాక్యాలతో వివరించింది.

"ఆహారపరిణామకరాస్త్విమే భావా భవన్తి. ఊష్మా, వాయుః, క్లేదః, స్నేహః, కాలః, సమయోగశ్చేతి. తత్ర తు ఖల్వేషాం **ఆహారపరిణామకరాణాం** భా వా నా మి మే క ర్మ వి శే షా భవన్తి. తద్యథా—ఊష్మా పచతి; వాయురపకర్షతి; క్లేదః శైథిల్య మాపాదయతి, స్నేహో మార్దవం జనయతి; కాలః పర్యాప్తి

మభినిర్వర్త్యయతి; సమయోగ స్త్వేషాం పరిణామ ధాతు సామ్యకరస్సంపద్యతే శరీరగుణాః పునర్ద్వివిధాః సంగ్రహేణ; మలభూతాః, ప్రసాదభూతాశ్చ తత్ర మలభూతాస్తే యే శరీరస్య బాధకరాస్స్యుః తద్యథా—శరీరచ్ఛిద్రేషు ఉపదేహాః పృథగ్జన్మానః బహిర్ముఖాః, పరిపక్వాశ్చ ధాతవః, ప్రకుపితాశ్చ వాత, పిత్త, శ్లేష్మాణః, యే చాన్యేఽపి కేచిత్ శరీరే తిష్ఠన్తో భావాః శరీరస్యోపఘాతాయోపపద్యన్తే, సర్వాం స్తాన్మలే సంచక్ష్మహే. ఇతరాంస్తు ప్రసాదే,గుర్వాదీంశ్చ ద్రవాన్తాన్ గుణభేదేన, రసాదీంశ్చ శుక్రాన్తాన్ ద్రవ్యభేదేన"

"ఊష్మ, వాయువు, క్లేదం, స్నేహం, కాలం, సమయోగం—యీ ఆరున్నూ ధాతుపరిణామానికి కారణాలయి వున్నాయి. ఆమాశయంలో వున్న జాఠరాగ్ని, పక్వాశయంలో వున్న భూతాగ్నులూ, ధాతువుల్లో వున్న ధాత్వగ్నులూ కూడా ఊష్మశబ్దంచేత చెప్పబడతాయి అట్టి ఊష్మలు ఆహారాన్ని పాకం చేస్తూన్నాయి. నాడీచక్రంలో సంచరిస్తూ సర్వావయవక్రియల్ని నడిపిస్తూన్న వాతం, వొకచోట వున్న ఆహారాన్ని రెండో ప్రదేశానికి తీసుకుపోతూ, ప్రాణవాయురూపంగా ధాతుపాకానికి సహాయం అవుతూ, హృదయాన్ని సరిగా నడిపిస్తూ, రసధమనం చేసి సహాయం చేస్తోంది ఆమాశయంలో వుండి ద్రవరూపం అయిన క్లేదకశ్లేష్మం యిక్కడ క్లేదశబ్దానికి అర్థం యీ శ్లేష్మం, ఆహారంయొక్క కాఠిన్యాన్ని తొలగించి ద్రవరూపాన్ని పొందిస్తూంది. అట్లా చేస్తే పిమ్మట జరిగే అగ్నివ్యాపారం బాగా జరుగుతుంది ఆమాశయంలో వొకవిధం అయిన తైలపదార్థం వుంది. మనం తినే ఆహారంలో

కూడా తైలం వుంది. యీ రెండూకూడా తైలశబ్దానికి అర్థం అవుతాయి. యీ తైలద్రవ్యం కూడా ఆహారానికి మార్దవం కలిగిస్తోంది. అన్ని సహాయాలు వున్నా కాలం ముఖ్యంగా సహాయం చేయాలి. అన్నం తిన్నతరవాత మూడు నాలుగు గంటలు గడిస్తేనే కాని జీర్ణం అవదు. ఆహారపరిణామానికి ఆ ప్రకారం కాలం ముఖ్యకారణం. ఆహారాన్ని తినేటపుడు ప్రకృత్యాదుల్ని ఎనిమిదింటిని చూచుకుంటూ తినా లని శాస్త్రం చెపుతూంది (ఆ ప్రకృత్యాదులు ముందు వివరింపబడతాయి) ప్ర కృ త్యా దు ల యొ క్క సమయోగం కూడా ఆహారపరిణామానికి సహాయం అవుతూంది యీ సహాయసంపత్తి బాగా వుంటే ధాతుపరిణామం, ధాతుసామ్యం కలుగుతాయి ఆ హా ర ధా తు వు లు శ రీ ర ధా తు వు లు గా మారుతా యని వెనక వ్రాశాం ఆ ధాతువులు (శరీరగుణాలు) రెండు విధాలుగా వున్నాయి. 1. మలాలు, 2 ప్రసాదాలు అని శరీరంలో నిలవ వుంటే శరీరాన్ని బాధించేవి మలాలు అ న బ డ తా యి. శరీరచ్ఛిద్రాలు అనబడే ముక్కులు, చెవులు, నేత్రాలు మొదలైన వాటిల్లో వుండి, అనేక రకాలగా బైటికివచ్చేస్తున్న ముక్కుచీమిడి, కంటిపుసి, చెవిగులివి, మొదలైనవి; సారంవల్ల పూయత్వం (చీముతనం) పొందిన రక్తాదిధాతువులూ; వికారాన్ని పొందిన వాతపిత్తశ్లేష్మలూ; బైటికి పోవడానికి సిద్ధంగా వుండి, పోవలసి వున్నమలం, మూత్రం, స్వేదం మొదలైనవీ; గమనమార్గం తప్పి రెండో మార్గం పట్టిన ధాతువులూ; అజీర్ణంగా వున్న పదార్థం; యింకా శరీరంలోవుండి శరీరానికి ప్రమాదం తెచ్చేవి—యివన్నీమలాలని తెలుసుకోవాలి. ప్రసాదాలు రెండువిధాలు 1 గుణరూపాలు,

2. ద్రవ్యరూపాలు అని మూడో అధ్యాయంలో వ్రాయబడ్డ గురుత్వాదులు యిరవైయిన్నీ గుణరూపాలైన ప్రసాదాలుగాను, రసరక్తాది సప్తధాతువులూ ద్రవ్యరూపమైన ప్రసాదాలుగాను చెప్ప బడుతూన్నాయి" అని పై వాక్యాలకు వ్యాఖ్యానం

మొత్తం శారీరాన్నంతా వొక్క గద్యలో యిమిడ్చి, గొప్ప శాస్త్రీయదృష్టిలో వివరించిన మహర్షులయొక్క ప్రతిభ అసమానం అని చెప్పాలి ఇప్పటి ఆంగ్లశాస్త్రం కూడా యింత సూక్ష్మంగా చక్కగా వివరింపలేకపోయిం దంటే అతిశయోక్తి గాదు ఇక ప్రస్తుతవిషయానికి వద్దాం

ఆహారవైషమ్యంవల్ల వచ్చే ప్రమాదాన్ని తెలుసుకుందాం విషమాహారాన్ని నాలుగువిధాలుగా విభజిద్దాం—

1. ఉపవాసం (Fasting)
2. హీనమాత్రాహారం (Deficiency of food)
3. అతిమాత్రాహారం (Excess of food)
4. విరుద్ధాహారం (Incompatible food)

1. ఉపవాసం

ఆహారాన్ని పూర్తిగా త్యజించడం ఉపవాసం దీనివల్ల మర ణం సంభవిస్తూంది. ఆహారం లోపించడంచేత శరీరం అవసరానికి నిలవచేసుకున్న ఆహారాన్ని ఉపవాసకాలంలో యీ శరీరం రక్షణకి వుపయోగించుకుంటుంది. అది కూడా లోపిస్తే కాయాగ్ని ధాతువుల్ని భక్షించడం పారంభిస్తుంది. ధాతుభక్షణం కూడా పూర్తయితే కాయాగ్ని చల్లారుతుంది. అగ్ని చల్లారడమే మరణం. ఉపవాసం ప్రారంభించింది మొదలు యెన్ని దినాలవరకూ

శరీరం జీవించి వుంటుందో చెప్పడం కష్టం శరీరంలో నిల్వవున్న ఆహారాన్నిబట్టీ, ఉపవాసకాలంలో త్రాగే నీటినిబట్టీ యీ విషయాన్ని నిర్ణయించాలి. ఆహారం మానినా, నీరు త్రాగుతూ వుంటే శరీరంలో పుట్టే మలాలు నీటిలో కరిగి వెలికి వస్తాయి. యీ కారణంచేత కొన్ని దినాలు యెక్కువగా బ్రతకొచ్చు నీరుకూడా మానితే శరీరం విషపూరితం అయి త్వరలోనే మరణిస్తుంది

హీనమాత్రాహారం

ఆహారాన్ని తక్కువగా తింటే సరిపడే ఆహారం లేక ధాతు పరమాణువులు క్రమంగా క్షీణించడం ప్రారంభిస్తాయి ధాతువులు క్షీణిస్తూంటే దౌర్బల్యం హెచ్చుతూ, స్వతస్సిద్ధంగా శరీరంలో వున్న విజయ వాహినీశక్తి, వైష్ణవీశక్తి, ప్రతిఘటనాశక్తి, వాత పిత్త కఫాదులయందు వున్న ప్రతి విషోత్పాదకశక్తి (Anti toxic power)" నశించిపోవడంవల్ల శరీరం రోగాలకు తావిస్తుంది. యీ ప్రకారం క్షేత్రం దుర్బలం అవడంతోటే రా జ య క్ష్మ, సన్నిపాతం, వాతరోగం మొదలు ఏదో రోగం ప్రవేశించి శరీరం నశిస్తుంది.

అతిమాత్రాహారం

ఆహారాన్ని అతిమాత్రంగా(మితిమీరి)వొకమాటో రెండుమాట్లో తింటే అంత మాత్రాన వాధ కలగదు. కొంచెం అమ వృద్ధి కలిగి ప్రకృతిలో తనంతట తానే సర్దుకుంటుంది కాని, వొకానొకపుడు కలరా (విషూచి) మొదలైన దారుణరోగాలు కూడా పుట్టి ప్రమాదం తెస్తాయి. అట్లా కాకుండ అతిమాత్రంగా

ఆహారాన్ని అభ్యాసంగా తింటూంటే క్రమంగా జీర్ణకోశం చెడుతుంది. ధాతుపరిణామానికి అనుకూలంగా ఆహారం జీర్ణం అవదు. ధాతుపరిణామం లోపిస్తుంది. మధురద్రవ్యాలు అతి మాత్రంగా తింటూ వుంటే మధుమేహం మొదలైన రోగాలూ, మాంస ద్రవ్యాల్ని అతిమాత్రంగా తింటూంటే ఆమవాతం, వాతరక్తం మొదలైన రోగాలూ పుడతాయి అందుచేతనే ఆయుర్వేదం ఇట్లాచెపుతూంది—

శ్లో. అనాత్మవన్తః పశువత్ భుఞ్జతే యేఽప్రమాణతః।
రోగానీకస్య తే మూలం అజీర్ణం ప్రాప్నువన్తిహి॥

తా. పశువు నెమరవేస్తూ సర్వదా తింటూంటుంది. అజ్ఞానం చేత మనుష్యులుకూడా పశువులాగున తింటే సమస్తరోగాలకూ మూలకారణం అయిన అజీర్ణం సంభవిస్తుంది.

విరుద్ధాహారం

విరుద్ధాహారంవల్ల చాలా ప్రబలం అయిన రోగాలు పుడతాయి. అనుకూలం అయిన ఆహారం రోపించడం, ప్రతికూలం అయిన ఆహారం లోనికిపోవడం— యీ రెండూ విరుద్ధాహార ఫలితాలు యీ స్థితిలో విషదోషంవల్ల తాత్కాలికాలైన దారుణ రోగాలు పుడతాయి. "విరుద్ధాహారాలు" అనే పేరుతో ఆయుర్వేదం చాలా ఆహారాలను పేర్కొంటూంది విరుద్ధాహారం అంటే అవన్నీ అర్థం అనుకోవాలి కొన్ని విషద్రవ్యాలను అభ్యాసంగా వాడుతూంటే వాటివల్ల కొన్ని రోగాలు పుడతాయి. నల్లమందును తరుచుగా వాడుతూంటే మాంసక్షయ, మద్యపానంవల్ల మేదో

రోగం (Obesity) వస్తాయి ఆయుర్వేదం చెప్పిన విరుద్ధాహారాలనుగూర్చి వేరే ఒక అధ్యాయాన్ని (పదకొండోదాన్ని) ముందు వ్రాస్తాను. ఇట్లాంటి విరుద్ధాహారాలవల్ల ధా తు ప రి ణా మ ం చెడుతుంది.

ధాతుపరిణామానికి లోపం వస్తే ము ం దు గా స హా య యంత్రాల్లోనే ఆ లోపం ప్రారంభం అవుతుంది దానివల్ల ఆహారం సరిగా తయారై తనకు చేరకపోవడంచేతా, పనికిరానిది తనపై పడడంచేతా ధాతుపరమాణువులు స్వకార్యాన్ని పూర్తి చేసుకోలేక పోతాయి. ఇట్లా దుర్బలం అయిన జీవాణువులలో వుండే త్రిదోషాలూ క్రమంగానో, హఠాత్తుగానో నశిస్తాయి దీనినే 'మరణం' అంటారు

వార్ధకం — ధాతుపరిణామం

శరీరం పెరగవలసిన బాల్యంలోనూ, యౌవనంలోనూ, ధాతుపరిణామం చాలా చురుకుగా జరుగుతూ వుండి, కౌమార వార్ధకాల్ని యీ శరీరానికి తెస్తోంది. ఇట్లా కౌమారందాకా బలిష్ఠంగా వున్న పరిణామం వార్ధకం (ముదిమి) రావడం తోటే తగ్గిపోతూంది దీనికి కారణం యేమిటంటే చిన్నతనాన్నుండీ యెంతచురుగ్గా పోతున్నా మలాలు ధాతువుల్లో కొంచెంకొంచెంగా నిలువపడుతుంటాయి యాభై సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చే టప్పటికి మలాలమొత్తం పెరుగుతుంది. దానివల్ల ధాతుపరిణామం తగ్గిపోయి అవయవాలికి ముదిమి యేర్పడుతూంది "అంతకంటే పెరిగేటట్టు యీ యంత్రాన్ని నిర్మించలేకపోయాడా! దైవం"

అని అనిపిస్తుంది. యీ ప్రకారం ప్రకృతిశాస్త్రజ్ఞులు వార్ధకంయొక్క నిర్వచనం చేశారు. యీ వార్ధకంకూడా ధాతుపరిణామానికి మార్పు తెచ్చేవాట్లలో వొకటి

ప్రకృతిమార్పులు—ధాతుపరిణామం

శరీరంలో కలిగే క్షణికపరిణామంవల్ల కొత్త అవయవాలు శక్తిమంతా లవుతూ పాతఅవయవాలకు మార్పు తెస్తాయి. యీ సమయంలో ప్రకృతి మారుతూ వుంటుంది. శుక్రధాతువుకు బలం చేకూరిన అవస్థలో జననావయవాల (Reproductive organs) శక్తి మారడంచేత శరీరప్రకృతి మారుతూంది. యీ అవస్థలో ధాతుపరిణామం కూడా మారుతుంది. స్త్రీలు గర్భాన్ని ధరించినప్పుడూ, ప్రసవానంతరం పాలుయిచ్చేటప్పుడూ, ఉత్తర వయస్సులో రజోనివృత్తి—ముట్లు ఉడుగుట (Menopause) కలిగినప్పుడూ కూడా ధాతుపరిణామం మారుతూ వుంటుంది.

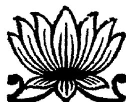
మానసికదోషం—ధాతుపరిణామం

ధాతుపరిణామానికీ మనస్సుకీ చాలా సంబంధం వుంది నాడీ చక్రంలో సంచరిస్తూ వున్నవాతంయొక్క శక్తికి లోబడి సర్వా వయవాలూ పని చేస్తూన్నాయి. మానసికగుణాలు లేక, వాత గుణాలు అనబడే అత్యుత్సాహం, అతిశోకం, అతిచింత, అతి క్రోధం, అత్యాలోచన మొదలైనవన్నీ ధాతుపరిణామాన్ని పాడుచేస్తాయి మానసికప్రవృత్తి సరిగా వుంటేనే ధాతుపరిణామం కూడా సరిగా వుంటుంది.

యీ వ్రాసినప్రకారం ఆహారవైషమ్యం, వయస్సు, ప్రకృతి మార్పు, మానసికదోషం ధాతుసామ్యాన్ని చెడగొడతాయి. గనుక వాటివిషయంలోను, ఆ అవస్థల్లోను తగిన జాగ్రత్త తీసుకోవాలి

ఒకమార్గాన నిర్మలోదకం ప్రవహిస్తూ, రెండోమార్గాన మలిన జలం పోతూంటే సర్వదా శుద్ధజలపూరితం అయిన తటాకంలాగున వొకమార్గాన ప్రసాదరూపం అయిన స్రోతస్సులు నిర్మలం అయిన ఆహారరసాన్ని అందిస్తూ. రెండోమార్గాన మలస్రోతస్సులు మలాన్ని తీసుకుపోతూంటే నిర్దుష్టం అయిన ధాతుపరిణామం యీ శరీరంలో జరుగుతూ వుంటుంది యే కారణంగా, యే విధంగా, యెట్టి దోషం వాటిల్లినా యీ యంత్రం విచ్ఛిన్నం అయి పంచత్వాన్ని పొందుతుంది

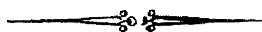
—— ♦ ——



ఆహార విజ్ఞానం



ఆరో అధ్యాయం



ఆహార మూలద్రవ్యాలు

ఆహారం అంటే యేమిటి? యే ద్రవ్యాన్ని తింటే శీఘ్రంగా జీర్ణం అయి. ధాతుపోషణం చేసి, శరీరానికి శక్తి, ఉత్సాహం కలిగిస్తుందో ఆ శరీరానికి ఆ ద్రవ్యం ఆహారం. ఇట్లా చెప్పితే సృష్టిలో వున్న ద్రవ్యాలన్నీ ఆహారాలు అవుతాయా? కావు. యే వొక్క ద్రవ్యం అయినా సంపూర్ణాహారం అవుతుందా? కాదు శరీరం పంచభూతాత్మకం అయి ద్రవ్యంకూడా పంచభూతాత్మకం అయినపుడు అన్ని ద్రవ్యాలు అన్ని శరీరాలకు ఆహారం ఏల కావు? "వృద్ధిస్సమానై స్సర్వేషాం విపరీతై ర్విపర్యయః" అని శాస్త్రం చెపుతూంది గదా! అనే ప్రశ్నలు పరంపరగా వస్తూన్నాయి. అందుచేత కొంచెం శాస్త్రవిచారణ చేదాం.

యీ శరీరం సప్తధాతువులవల్ల యేర్పడింది. పోషణ కావాలంటే ధాతువులు కావాలి. యిట్టి ధాతువులు ఆహారంలో వుండాలి. సృష్టిలోవున్న ద్రవ్యాలు పంచభూతాత్మకాలు అయినా అన్ని ద్రవ్యాలు ధాత్వాత్మకాలు కావు భుజింపబడిన ద్రవ్యం ధాతురూపాన్ని పొందితేనే గాని ఆహారం అనబడదు. పంచభూత

ద్రవ్యా లన్నీ పోషణానికి కావలసినంత ప్రమాణంలో ధాతు రూపాన్ని పొందవు. తిప్పతీగె భూతాత్మకం అయినా ధాతు రూపాన్ని పొందదు. తిన్న తర్వాత సూక్ష్మప్రమాణంగా యే ధాతువుగానైనా మారుతుందని యొప్పుకున్నా వెంట్రుకవాసి ధాతుపరిణామంవల్ల ప్రయోజనం సిద్ధించదు. శరీరపోషణానికి సరిపోయేటంతగా ధాతురూపాన్ని పొందే ద్రవ్యమే ఆహారం అని చెప్పబడుతుంది. మహర్షులు వారి వారి అనుభవం ద్వారా ఆహారద్రవ్యాలను వేరువేరుగా పరిగణించి వున్నారు వీటినే ఆహార ద్రవ్యా లని వాడుతారు. మహర్షిప్రోక్తాలైన ఆహారద్రవ్యాలకంటే వేరు ఆహారద్రవ్యాలు లేవా ? అని మళ్ళీ ప్రశ్న దేశభేదంచేతా, కాలభేదంచేతా అనేకాలు వుండవచ్చును వారి అనుభవాన్నిమాత్రం వారు వివరించారు. మహర్షులు చెప్పిన ద్రవ్యాలలో యే వొక్క ద్రవ్యాన్నైనా తింటే శరీరపోషణం జరగదా ? అని మళ్ళీ ప్రశ్న. సప్తధాతువుల్ని పోషించే వొక్క ద్రవ్యం దొరకడం కష్టం. ఒకవేళవున్నా, సర్వశరీరాలకూ సరిపడడం కష్టం. అట్లా కాక అందరికీ పనికివచ్చే వొక్క ద్రవ్యం సంపూర్ణాహారం అయ్యేటందుకు లభిస్తే నిస్సంశయంగా దానితోనే శరీరపోషణం చేసుకోవచ్చు. అట్లా అయితే మన మహర్షులు వందలకొలది ఆహారద్రవ్యాలను వివరించారు కదా ! ప్రతిదినం వాటినన్నిటినీ తినవలసిందేనా ? అంటూ హాస్యాస్పదం అయిన ప్రశ్న వస్తుంది. ఇన్ని ప్రశ్నలకూ సమాధానం తెలుసుకోవాలి.

ఆహారద్రవ్యాలు లనంతాలు. సప్తధాతుపోషణం గావించే వొక్క ద్రవ్యం దొరకలేదు. ఇంతకు యే జాతికి సంబంధించి,

యే గుణాలు కలిగీ, ఏన్నిద్రవ్యాలు ధాతుపోషకా లవుతాయో తెలుసుకుంటే యిన్ని ప్రశ్నలకు తావుండజాలదు యీ విషయంలో కంఠోక్తా లయిన శాస్త్రవచనాలు కావాలి మనకి మన ఆయుర్వేద శాస్త్రాన్ని చూస్తే లోకమహారణ్యంలాగ దుష్ప్రవేశం దుర్జ్ఞేయం అవుతూ, యెంత కృషిచేసినా మనస్సుకు కలతపుట్టిస్తూంది. వాక్యాక్యస్థలంలో వాక్యఉన్నవిషయానికి కూడా కంఠోక్తాలు దొరికక పరంపరాసంబంధంతో విషయవిమర్శ చేయవలసివస్తూంది.

చరకసంహిత సూత్రస్థానంలో మాత్రాశితీయాధ్యాయంలో "తచ్చ నిత్యం ప్రయుఞ్జీత స్వాస్థ్యం యేనానువర్తతే." "దేన్ని తింటే ఆరోగ్యం సంరక్షింపబడుతూ వుంటుందో అట్టి ఆహారాన్ని సర్వదా తింటూ వుండు" అని వ్రాశారు. ఇంతమాత్రంచేత మనకు కావలసిన సమాధానం రాలేదు. ప్రశ్న లన్నీ అట్లాగే వున్నాయి. యెల్లప్పుడూ ఆరోగ్యాన్ని యిచ్చే ఆహారం తినమంటే అది యేది? అని ప్రశ్నిస్తాం పై శ్లోకం వ్రాయడానికి పూర్వంలో ప్రతిదినం అభ్యాసంగా తినవలసిన ఆహారాన్ని వివరిస్తూ యిట్లా వ్రాశారు—

శ్లో॥ షష్టికాన్ శాలిముద్గాంశ్చ సైన్ధవామలకే యవాన్ ।
ఆన్తరీక్షం పయస్సర్పిర్జాఙ్గలం మధు చాభ్యసేత్ ॥

తా. షష్టిక, ముద్గ, శాలి, యవలు. అనే ధాన్యాన్నీ, సైంధవ లవణం, ఉసిరికపండు, వర్షోదకం, పాలు, నేయి, జాంగల మాంసం, తేనె—వీట్లను అభ్యాసంగా ప్రతిదినం భుజింపుము యీ ద్రవ్యాలను భుజిస్తే ధాతుసామ్యం ధాతుపరిణామం కూడా కలుగుతుంది.

యీ శ్లోకంలో ధాన్యాలలో వుత్తమంగా చెప్పబడే నాలుగు (శాలి=పెద్దవరిధాన్యం, షష్టికయు=అరవైరోజులలో పండేధాన్యం, ముద్గలు=పెసలు, యవలు=బార్లీ) ధాన్యాలనూ, లవణద్రవ్యాలలో ఉత్తమం అయిన సైంధవలవణాన్ని ఉదకాలలో ఉత్తమం అయిన వర్షోదకాన్నీ, తైలద్రవ్యాలలో వుత్తమం అయిన నేతినీ, మాంసద్రవ్యాలలో వుత్తమం అయిన జాంగలమాంసాన్నీ, మధురద్రవ్యాలలో వుత్తమం అయిన తేనెనూ, జీవనీయ ద్రవ్యాలలో వుత్తమం అయిన పాలనీ, ఫలాలలో వుత్తమం అయిన వుసిరికపండునూ ప్రతిదినాహారంగా చరకమహర్షి చెపుతూన్నాడు. రెండువేలసంవత్సరాలకు పూర్వమే యింత శాస్త్రీయ మైన ఆహారాన్ని కనిపెట్టిన మహర్షులయొక్క దివ్యజ్ఞానం యిప్పటి పండితులకు ఆశ్చర్యం గొలపకమానదు యీ పైశ్లోకాన్ని బాగా వివరణ చేస్తే వొకగొప్పసంగతి బైటకు వస్తుంది ఆహారం విషయంలో

ఇందులోని శాలి, షష్టిక, ముద్గ, యవలున్నూ; తేనె యున్నూ; మధురరసం కలిగి మధురవిపాకాన్ని పొందే ద్రవ్యాలు. వాటిని ఇందులో చెప్పడంచేత మధురరసం కలిగి, మధుర విపాకాన్ని పొందేద్రవ్యాలు అంటే—వరిబియ్యం, గోధుమలు, బెల్లం, చక్కెర మొదలైనవన్నీ కూడా యీ శరీరానికి ఆహారా లవుతాయని తేలుతుంది. ఉత్తమం అయిన జాంగలమాంసాన్ని యిందులో చెప్పడంచేత మాంసద్రవ్యం యీ శరీరానికి ఆహారం అని తేలుతుంది తైలపదార్థాలలో నేయి సర్వోత్తమ మని శాస్త్రం వచిస్తూంది. దాన్ని యిందులో చెప్పడంచేత ప్రతిదినం

ఆహారార్థం తైలపదార్థాలు యీ శరీరానికి కావాలని చెపుతోంది
లవణాల్లో సైంధవలవణం ఉత్తమం అని శాస్త్రం చెప్పుతూంది
యిందులో దాన్ని చెప్పడంచేత ప్రతిదినాహారంగా లవణపదార్థాలు
కావాలని తేలుతోంది. అన్ని ఉదకాలలో మాహేంద్రోదకం ప్రశస్తమని
శాస్త్రం చెప్తోంది అందుచేత ఉదకం ప్రతిదినం శరీరానికి
కావలసినమాట పాలను గూర్చి శాస్త్రం చాలా వర్ణిస్తోంది పాల
వంటి ద్రవ్యం యింకొకటి లేదనీ, వొక్క పాలవల్లనే బ్రతుక
వచ్చుననీ, పాలల్లో ప్రాణపోషకం అయిన ద్రవ్యాలు చాలా వున్నా
యనీ, గొప్పరసాయనం అనీ, పాలను ప్రతిదినాహారంగా శాస్త్రం
విధిస్తోంది ఫలాల్లోకి నిర్దుష్టం అయినదీ, పిల్లగావున్నా పిత్తప్ర
కోపం చెయ్యనిదీ, 'రసాయనం' అని వాడబడేదీ ఆమలకం
(వుసిరిక) అయివుంది. అట్టి ఫలాన్ని ప్రతిదినం తినమంటోంది
శాస్త్రం. చ్యవనప్రాశలో వున్న గొప్పతనం అంతా యీవుసిరిక
పండువల్లే వస్తోంది ఇందులో చాలా ప్రాణప్రదాలైన ద్రవ్యాలున్నా
యని యిటీవల కొందరు శాస్త్రజ్ఞులు వ్రాస్తూన్నారు. అందుచేత
ఫలాలు కూడా యీ శరీరానికి ప్రతిదినాహారంగా కావలసివున్నాయి.

ప్రస్తుతం ఆంగ్లశాస్త్రంలో విటమినులయొక్క ప్రభావం
గొప్పగా వర్ణింపబడుతూ చాలాపరీక్షలు జరుగుతూన్నాయి. యీ
"విటమినులు" అనే శబ్దాన్ని ఆయుర్వేదప్రకారం "జీవనీయాలు"
అని వ్యవహరించవచ్చు. యీ విటమినులను "ఏ, బి సి, డి, యి"
మొదలైన గుర్తులతో విభజించి యీ పేర్లుగల జీవనీయాలు ప్రతి
దినం ఆహారంలో వుండాలనీ, లేకపోతే శరీరం బలంతగ్గి కొన్ని
రోగలక్షణాలకు నిలయం అవుతుందనీ చెపుతూన్నారు వీట్టిని

గూర్చి శాస్త్రపరీక్షలు విస్తృతంగా జరుగుతూ ద్రవ్యాల్లోంచి జీవనీయ భాగాల్ని వేరుచరచి 'ఎ' విటమిను, 'బి' విటమిను మొదలైన పేర్లతో తయారుచేసి బజార్లను వాటితో నింపుతున్నారు. ఆంగ్ల శాస్త్రదృష్టిలో కూడా మన ఆయుర్వేదం చెప్పిన 'పాలు' గొప్ప జీవనీయంగా వున్నాయి పాలల్లో 'ఎ, బి, సి, డి' జీవనీయా లున్నా యని ఆంగ్లశాస్త్రం చెప్తూంది. ఆయుర్వేదం పాలనిగూర్చి "ప్రవరం జీవనీయానాం క్షీరముక్తం రసాయనమ్" "జీవనీయ ద్రవ్యాలలో పాలు ఉత్తమం అయినవి ముదిమిని ఆపి, శరీరానికి రోగాలు సోకకుండా చేసే గొప్ప రసాయనం పాలు" అని వ్రాస్తోంది పాలు త్రాగితే శోషించిపోతూన్న ప్రాణానికి జీవనం వస్తుంది ఆమలకం విషయంలో కూడా "విద్యాదామలకే సర్వాన్ రసాన్ లవణవర్జితాన్" "ల వ ణ వ ర్జి త ం గా అన్ని రసాలు ఆమలకంలో వున్నాయి" అని శాస్త్రం వ్రాస్తోంది ఆమలకం జీవనీయం అనిన్నీ, అందులో కూడా 'ఎ, బి, సి, డి' యిత్యాది జీవనీయాలు వున్నాయనిన్నీ డాక్టర్లు వ్రాస్తూన్నారు

ఇంతవరకు తెలిసిన దాన్నిబట్టి చరకాచార్యులు అంగీకరించిన ఆహారమూలద్రవ్యాలను (ఉపాదానద్రవ్యాలను) యీ క్రిందివిధంగా విభజింపకోవచ్చును—

1 మధురద్రవ్యాలు
2. మాంసద్రవ్యాలు
3 తైలద్రవ్యాలు
4 లవణాలు
5. ఉదకం
6 జీవనీయాలు

యీ ప్రకారం ఉత్తమం అయిన దైనికాహారాన్ని స్వానుభవం వల్ల తెలుసుకుని వ్రాశారు చరకమహర్షిగారు. శ్లోకంలోని సైంధవ

శబ్దానికి వ్యాఖ్యానంచేస్తూ వ్యాఖ్యాత యగు చ క్ర పా ణి "ఇహ సైన్ధవాభ్యాసః అన్నసంస్కారత్వేన మాత్రయా ఒ భిప్రేతః." "సైంధవలవణం మున్నగు ఉప్పులను అన్నరుచికోసం స్వల్పం గానే వాడుకోవాలి" అని వ్రాశాడు ఇప్పటి ఆంగ్లశాస్త్రం కూడా ఆహారార్థం కావలసిన వుప్పు ప్రకృతిసిద్ధంగా ద్రవ్యాలలోంచి వెళ్ళడం మంచిదనిన్నీ, ప్రత్యేకంగా వుప్పును విశేషంగా వాడ కూడదనిన్నీ చెప్పుతూంది ఆయుర్వేదం, యింకో స్థలంలో "త్రీణి ద్రవ్యాణి నాత్యుపయుఞ్జీత; పిప్పల్యో, లవణం, క్షారః." "పిప్పళ్లు, లవణం, క్షారం—యీ మూడింటిని విశేషంగా వాడ కూడదు" అని వ్రాసింది. పై శ్లోకప్రకారం వొ క వి ధ మై న ఆహారాన్ని కంఠోక్తితో చెప్పిన పిమ్మట "తచ్చ నిత్యం ప్ర యుఞ్జీత స్వాస్థ్యం యేనానువర్తతే " "నీ శరీరమునకు ఆరోగ్యం యిచ్చేదాన్ని ప్ర తి ది న ం భుజింపుము" అని అన్న శాస్త్రకారుని అభిప్రాయం యేమిటి ? తాను చెప్పినవాటినే తిన నక్కరలేదు. ఆ యా జాతికి సంబంధించివుండి, నీ శరీరానికి అనుకూలం అయ్యే యే ద్రవ్యాలైనా తినవచ్చుననీ, పై ప్రకారం తీపి, చమురు, మాంసం, లవణం, జీవనీయం యే ద్రవ్యాలలో వున్నట్లు మనం తెలుసుకుంటామో ఆ ద్రవ్యాలన్నీ ఆహారా లవుతా యనిన్నీ, ప్రకృత్యనుసారం కావలసినదాన్ని భుజించమనిన్నీ శాస్త్రకారుని అభిప్రాయం అయినట్టు తె లు స్తూ ం ది. ఈ అభిప్రాయంతోనే వొక్కొక్కజాతికి సంబంధించి అనేకద్రవ్యాలను అనేకవర్గాలలో పఠించారు. ఆ ద్రవ్యాలు మధురంగా వుండి పంచదారతో సమా నంగా గాని, మాంససమానాలుగా గాని, తైలసమానాలుగా గాని,

లవణసమానగుణవంతాలుగా గాని, జీవనీయపంలాలుగా గాని, అయి వుండాలని అర్థం. ఇట్లాంటి ద్రవ్యాలన్నీ ఆహారా లవుతా యని తెలుసుకోవాలి. యీ ప్రకారం అనేకద్రవ్యాల్ని వర్ణించి "ఏకదేశాన్ని వరించాము. దేశభేదంవేత ఆహారద్రవ్యాలు అనం తంగా వుంటాయి. రసపరీక్ష చేసిన్నీ. ప్రభావపరీక్ష చేసిన్నీ వాటిని కూడా ఆహారంగా తీసికోవచ్చును" అని చెప్తూన్న ఆయుర్వేదం యొక్క అభిప్రాయం యేమిటి ? శ్లోకంలో చెప్పబడ్డ ఆరు ద్రవ్యాలూ ఆహారార్థం అవసరం. నీవు తినే ఆహారం యేదైనా సరేకాని పై ఆరుజాతుల్లో యేదో వొకజాతికి చెంది వుండాలి లేకపోతే ఆహారం కానేర దని ఆయుర్వేదం సిద్ధాంతీకరిస్తోం దని అభిప్రాయం.

యీ ప్రకారం ప్రధానాహారాన్ని వివరించిన తర్వాత సూత్ర స్థానంలోని అన్నపానవిధ్యధ్యాయంలో ఆహారద్రవ్యాల నన్నిటినీ పంద్రెండు వర్గాలుగా విభజించి ప్రతిద్రవ్యంయొక్క రస, వీర్య, విపాక, ప్రభావాలను వేరువేరుగా వివరించింది ఆయుర్వేదం ఇట్లా వివరించడం యెందుకు ? పై ఆరు మూలద్రవ్యాలనూ చెప్పి విరమించకూడదా ? వొకే జాతికి సంబంధించిన యిన్ని ద్రవ్యా లను యెందుకు వర్ణించడం ? అనే ప్రశ్న వేదాం. అయితే మనం పంచదారనూ, ద్రాక్షపండునూ కూడా తింటూన్నాము. రెండూ మధురరసం గల ద్రవ్యాలే యీ రెండు ద్రవ్యాలూ మాధుర్యం చేతనే శరీరాన్ని పోషిస్తున్నాయి రసం అనేది ద్రవ్యమందున్న గుణం అని మనం వెనక తెలుసుకున్నాం ద్రవ్యం వేరు; గుణం వేరు. "ద్రాక్ష" అనే ద్రవ్యం వేరు, దానియందు వున్న "తీపి"

అనే గుణం వేరు కాని ద్రవ్యాల్నీ గుణాన్నీ వేరుపరచలేము. యీ రెండూ నిత్యసంబంధం కలిగి వున్నాయి ద్రాక్ష పంచ భూతాలవల్లా పుట్టింది. తీపి కూడా పంచభూతాలవల్లే పుట్టింది. ద్రవ్యారంభకాలయిన భూ తా ల యొ క్క పరిణామసంయోగం (Proportional Combination) వేరు, తీపియొక్క భూత సంయోగం వేరు ఇట్లాగే పంచదారవిషయంలోనూ భేదం వుంది. ద్రాక్ష, పంచదార— యీ రెండున్నూ సమానభూతసంయోగం వల్ల పుట్టాయా ? లేదు వొకదాని భూతసంయోగం రెండోదాంట్లో లేదు. భూతసంయోగం సమానం అయితే వొకే ద్రవ్యంగా వాడ బడాలి. గాని రెండు ద్రవ్యాలు అవవు. అందుచేత ద్రాక్షపండునూ, పంచదారనూ మనం భుజిస్తే రెండు ద్రవ్యాలలోనూ వున్న మాధుర్యం సమానంగా వున్నా, ద్రాక్ష, పంచదార అనే ద్రవ్యాలు వాని ప్రభావాన్ని వేరుగా శరీరంలో చూపుతాయి. దీన్నే ద్రవ్య ప్రభావం అంటారు కరక్కాయలో కషాయరసం వుంది. కషాయ రసం మలాన్ని బంధిస్తుంది. కాని కరక్కాయ తింటే విరేచనం చేస్తుంది యీ గుణం యెట్లా వచ్చింది ? కరక్కాయ అనే ద్రవ్యం యొక్క ప్రభావం అని శాస్త్రం చెపుతూంది రసాల ప్రకారంగానే ద్రవ్యాలను విభజిస్తే ద్రవ్యాలయందున్న ఇట్లాంటి విచిత్రగుణాలు మనకు యెట్లా బోధపడతాయి ? ఆ ద్రవ్యాన్ని తిన్నతర్వాత శరీరంలో కలిగే సూక్ష్మం అయిన మార్పుల్ని గుర్తించాలి. అనేకశరీరాల్లో సమానంగా జరుగుతూ వున్న వ్యాపారాన్ని తెలుసుకొని "యీ ద్రవ్యంలో యీ శక్తివుం"దని గ్రహించాలి. యీ ప్రకారంగానే మన శాస్త్రంలో మహర్షులు

వేలకొలది సంవత్సరాల అనుభవంతో యెన్ని ద్రవ్యాలలో యెన్ని శక్తులు వున్నాయో తెలుసుకుని, వాట్లను సూత్రబద్ధం చేసి, రస, వీర్య, విపాక, ప్రభావాలనే ద్రవ్యధర్మాలద్వారా వివరించారు.

మాంసాలన్నీ మాంసత్వరూపంగా సమానగుణాలు కలిగి వున్నా దేశభేదం, జాతిభేదం, ఆహారభేదం చేతా భిన్నగుణాలు కలిగి వుంటాయి. అన్ని మాంసద్రవ్యాలనూ వొకే మాంసద్రవ్యం క్రింద పరిస్తే సూక్ష్మంగా వున్న గుణభేదాలు యెట్లా తెలుస్తాయి ? అందుచేత ప్రతిమాంసాన్ని భక్షించి, సూక్ష్మంగావున్న మార్పుల్ని తెలుసుకుని శాస్త్రజ్ఞులు ప్రతిమాంసంయొక్క గుణాలనూ ప్రత్యేకంగా వ్రాసి, తుట్టతుదకు "శరీరబృంహణే, నాన్యత్ ఖాద్యం మాంసా ద్విశిష్యతే." "శరీరాన్ని పోషించే ఖాద్యద్రవ్యాలలో మాంసం వంటిది లేదు." "మాంసం బృంహణానాం." "శరీరమాంసాన్ని పెంచడానికి మాంసం ఉత్తమం అయింది" అని సామాన్య గుణవర్ణనం చేశారు.

ఆయుర్వేదంలో ఆహారవర్గాలను వివరించే సందర్భంలో పై ఆరు విధాల ద్రవ్యాలే కాకుండా, శొంఠి, పిప్పలి, మొదలైన కటుద్రవ్యాలూ, తిప్పతీగవంటి చేదువస్తువులూ, కషాయ ద్రవ్యాలూ కూడా పరింపబడ్డాయి. యీ విషయంలో శాస్త్రం యొక్కభావం యేమిటి ? వీటిని గూడా ప్రతిదినం భుజించాలా? యీ ద్రవ్యాలు ధాతురూపాన్ని పొందుట లేదే జీర్ణం అయినాక ? అనే సందేహాలను నివర్తించుకోవాలి శాస్త్రం ద్వారా.

యీ శరీరంలో సప్తధాతువులు మాత్రం కాకుండా వాత, పిత్త, కఫాలనే మూడు దోషాలు కూడా వున్నాయి. త్రిదోషాలూ సమా

నంగా వుంటేనే గాని సప్తధాతువులూ సమానంగా వుండవు. సప్తధాతువులవల్లా యేర్పడ్డ శరీరావయవా లన్నీ సమానావస్థలో పనిచెయ్యాలంటే త్రిదోషాలూ సమానంగా వుండాలి ఇది ప్రధానం అయిన ఆయుర్వేదసిద్ధాంతం. మొత్తం ఆయుర్వేదానికంతా మూల సూత్రం ఇదే. యీ త్రిదోషాలవిషయంలో వర్తమానకాలంలో చాలా సందేహాలూ, మతభేదాలూ, విరుద్ధాభిప్రాయాలూ బయలుదేరుతూ న్నాయి కొద్ది మాసాల్లో "త్రిదోషవిజ్ఞానం" అనే పేరుతో వాక గ్రంథాన్ని పాఠక మహాశయులకు అందిద్దా మనుకుంటూన్నాను. అందులో త్రిదోషాలనుగూర్చిన అన్ని విషయాలనూ చర్చించి వ్రాస్తాను ప్రస్తుతవిషయానికి వద్దాం. త్రిదోషాలయొక్క సమానా వస్థ గానీ, వృద్ధి క్షయాలుగానీ మనం తినే ఆహారంవల్లే కలుగుతూ వుంటాయి త్రిదోషాలనూ పోషించే ఆహారాలు యేవి? ప్రతి ఆహారం త్రిదోషాలను పోషిస్తూనే వుంటుంది. కాని అన్ని ఆహారాల కంటేనూ "జీవనీయాలు" ముఖ్యంగా త్రిదోషపోషణం చేస్తాయి. ఆయుర్వేదశాస్త్రం ప్రకారం ప్రతిద్రవ్యంలోనూ ధాతుపోషణచేసే శక్తీ, దోషపోషణచేసే శక్తీ కూడా వున్నాయి. కాని కొన్నిం టిలో మొదటిశక్తీ, కొన్నింటిలో రెండోశక్తీ అధికంగా వుంటూం టాయి. ఆహారవర్గాల్లో పఠింపబడ్డ కటు, తిక్త, కషాయద్రవ్యాలలో దోషాలను పోషించే శక్తి యెక్కువగా వున్నట్లు శాస్త్రం వర్ణి స్తూంది. అట్టి ద్రవ్యాలను కూడా అపుడపుడు భుజిస్తూంటే దోష సామ్యం కలిగి, తద్ద్వారా ధాతుపోషణ కూడా సమానంగా జరుగు తుంది. అన్ని రోగాలకూ త్రిదోషవైషమ్యం కారణం అంటూంది శాస్త్రం. ఆహారం ద్వారానే రోగం నిర్మూలం అవడం ఆయుర్వేద

సమ్మతం. రోగం కుదర్చడం అంటే త్రిదోషాలనూ సామ్యంలోకి తేవడం అన్నమాట. ప్రతిరోగంలో నుయే ద్రవ్యాన్ని ఆహారంగాయిస్తే త్రిదోషాలూ సామ్యానికి వస్తాయో, ఆ ఆహారాలసంగతి వైద్యుడు బాగా తెలుసుకుని రోగికి పథ్యం చెప్పి, రోగాన్ని కుదర్చాలి. ఈయుద్దేశంతోనే, అనేకద్రవ్యాల్ని ఆహారవర్గంలో పరించారు మహర్షులు. అందువల్లనే యిప్పటికీ కూడా ఆయుర్వేదవైద్యుడు పథ్యాహారంపైన చాలా నమ్మిక వుంచి రోగచికిత్స చేస్తాడు. ఆంగ్లవైద్యులు సామాన్యంగా పథ్యాన్ని పాటించరు అందుచేతనే ముఖ్యంగా దీర్ఘరోగాల్లో వారిచికిత్సలు ఉపయోగించడం లేదు కూడాను కాని యీ మధ్య వారు పరీక్షచేస్తూ వున్న "విటమిను" భాగాన్ని చూస్తే దోషపోషణం అవసరం అని వారు కూడా గ్రహిస్తూన్నట్లు తోస్తోంది వారు వర్ణించే విటమినులన్నీ శరీరంలో వున్న త్రిదోషాలనూ పోషిస్తూన్నా యని నేను చాలా సంవత్సరాలనుండి నమ్ముతూ వచ్చాను. ద్రవ్యంలో వున్న యీ సూక్ష్మ భాగాలే ఆయుర్వేదంప్రకారం దోష, వృద్ధి, క్షయాలకు కారణం అవుతూన్నా యనిన్నీ, అవి లోపించడమే కొన్నిరోగాలకు కారణం అవుతూ ఆంగ్లశాస్త్రంలో చెప్పబడే "Deficiency diseases" (లోపరోగాలు) వస్తూన్నా యని నేను అభిప్రాయపడుతూ త్రిదోషపద్ధతిప్రకారం చికిత్స చేస్తే విటమినులచికిత్స అవసరం లేదనిన్నీ అనుకుంటూ వుండేవాణ్ణి. కాని. బ్రహ్మాండంగా వ్యాపించిపోతూ వున్న విటమినుపరీక్షకు యెదురు యీదడం నావంటి అల్పజ్ఞానికి సాధ్యం అవుతుందా! అని నాలో నేనే తలపోసుకుంటూ వచ్చాను.

యీ నా అభిప్రాయాన్ని ఆంగ్లశాస్త్రం అంగీకరిస్తూందా? అంటే యీ మధ్య నాకు లభించిన అభిప్రాయాలను చూస్తే నేను తలపో స్తూన్న తోవకే వారుకూడా వస్తున్నారనాలి. కలకత్తావాసులున్నూ, గొప్ప ఆంగ్లవైద్యులున్నూ అయి వున్న డాక్టరు ఆర్. యన్. ఛోప్రా, యమ్. డి. గారు"A Hand book of Tropical therapeutics" అనే గొప్ప గ్రంథం వ్రాశారు. హిందూదేశంలో జరుగుతూ వున్న ఆంగ్లచికిత్సాపద్ధతు లన్నింటినీ ఆ గ్రంథంలో వారు కూలంకషంగా వివరించారు ఆ మహాగ్రంథంలో వారు విటమిన్సునుగూర్చి విపులంగా వ్రాశారు. ప్రపంచం అంతటా జరుగుతూ వున్న విటమినుపరీక్ష లన్నిటినీ వ్రాసివ్రాసి చివరకు యీ విటమినులు శరీరంలో యేలా పనిచేస్తూన్నాయో వ్రాసే సందర్భంలో వారి సొంత అభిప్రాయాన్ని యీ ప్రకారం వివరించారు—

"The quantity of vitamins required to maintain the body in health is probably a small fraction of a milligram a day. This suggests that they are more likely to be needed for the production of hormones than directly for the general growth and nutrition of the body cells"

"ప్రతిదినం యీ శరీరానికి కావలసిన విటమినుల ప్రమాణం చాలా తక్కువగా వుంది అంటే వొక రోజుక్కావలసిన విటమిన్లు ఒక మిల్లిగ్రాములో కూడా (బహుశః మిల్లిగ్రాము అంటే

$\frac{1}{1000}$ గ్రేను అయి వుంటుంది.) చాలా తక్కువ ప్రమాణంగా వుంటుంది. (ఇంత సూక్ష్మాతిసూక్ష్మంగా వున్న విటమిను పెద్ద మొత్తంగా పెరుగవలసిన ధాతువుగా యెట్లా మారుతుంది? అసంభవం.) అందుచేత యీ విటమినులు ప్రత్యక్షంగా ధాతు కణాలను పెంచడంకంటే శరీరంలో వున్న హార్మోనులను (Hormones అంటే వొకవిధం అయిన ద్రవద్రవ్యాలు. అవి శరీరం అంతటా సంచరిస్తూ, తమ ప్రభావంచేత శరీరావయవా లన్నిటిని సామ్యావస్థలో వుంచుతూ వున్నాయని నూతనంగా ఆంగ్ల వైద్యశారీరంలో వ్రాయబడుతూంది.) ఉత్పత్తి చేస్తూ పోషిస్తూ వున్నాయి" అని దానికర్థం.

యీ సిద్ధాంతాన్ని చూస్తే ఆంగ్లసిద్ధాంతాలు కూడా నామ భేదాలతో ఆయుర్వేదసిద్ధాంతాలను అనుకరిస్తూ వున్నట్లు తోస్తోంది. వారి హార్మోనులు త్రిదోషాలవంటివే అని చెప్పవచ్చు. అందుచేత విటమినులు, ప్రధానాలైన హార్మోన్సు పైన తమ ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి అని చెప్పినా, త్రిదోషాలనూ పోషిస్తూ వున్నా యని చెప్పినా సమానం అవుతూంది. ప్రతిదినం కలిగే దోషవైషమ్యాన్ని తొలగించడానికీ, సామాన్యరోగాలను ఆహారంవల్లనే కుదర్చడానికీ వైద్యుడికి కావలసిన జ్ఞానంకోసం అనేక ద్రవ్యాలను శాస్త్రం పరించింది. యీ ద్రవ్యాలన్నిటిలోనూ దోషసామ్యం కలిగించే శక్తులు వున్నాయి. యీ ద్రవ్యభాగాలే 'విటమిను' అని ఆంగ్లశాస్త్రం చెపుతూంది. 'జీవనీయా' అని మనం వాడుదాం. ప్రత్యక్షంగా మాంసధాతువును పోషించే

మాంసంలో కూడా త్రిదోష వృద్ధి క్షయాలకు కారణం అయిన గుణాలు వున్నాయి. యీ గుణాల్ని గుర్తించే, ధాతుపోషణా, దోషపోషణా చేయాలి ఆహారార్థం తినే ప్రతిద్రవ్యంలోనూ విటమినులు వున్నట్లు ఆంగ్లశాస్త్రంవల్ల తెలుతుంది. వారి శాస్త్ర ప్రకారం కూడా మాంసం మాంసాన్ని పోషిస్తూ తనలో వున్న విటమిను భాగం ద్వారా హార్మోనుని పోషిస్తూందని చెప్పాలి. వారి శాస్త్రంద్వారా హార్మోనుసామ్యం, మన శాస్త్రంద్వారా దోషసామ్యం—యీ రెండూ ముఖ్యాలని తెలుస్తోంది. ద్రవ్యంలో వున్న రస, వీర్య, విపాక, ప్రభావాలను తెలియాలంటే గ్రంధం పెరిగిపోతుంది. అందుచేత "ద్రవ్యవిజ్ఞానం" అనే పేరుతో వొక గ్రంథాన్ని వేరే వ్రాస్తాను.

ఇంతగా వ్రాస్తూన్న విటమినులయొక్క ఉపయోగం మన హిందూదేశంలో యేమాత్రం వుందో కూడా మనం తెలుసుకోవాలి. భారతీయులు ప్రతిదినం తినే ఆహారంలో సరిపోయే విటమినులు లోపలికి పోతూనే వున్నాయి. యెంత దరిద్రుడికైనా విటమినుల లోటు లేదు. కాయకూరలు, ఆకు అలం మన దేశంలో సమృద్ధిగా దొరుకుతాయి. వీట్లలో విటమినులు సమృద్ధిగా వుంటాయి యీ విషయాలను గుర్తించే, డాక్టరు ఛోప్రాగారు వారి గ్రంధంలోనే విటమిను అధ్యాయంయొక్క ముగింపులో వారి అభిప్రాయాన్ని యీ క్రింది వాక్యాలతో వెల్లడించారు—

" A short account of vitamins from the standpoint of therapeutics is given. Vitamins are becoming popular everyday and vitamin

preparations are coming into the market in increasingly large numbers. It must, however, be remembered that their role of utility is very limited in the tropics. So far no very acute symptoms of deficiency of vitamins A, D, C, and E have been evident in this Country. Epidemic dropsy is fairly prevalent in India but this is also has been shown to be not definitely due to lack of vitamin B, and the administration of active B extracts has not been able to prevent or cure the disease completely. The food in the tropics may be deficient in protein and other constituents but is certainly not lacking in vitamin content. Green vegetables are available in plenty and from the daily ration of even the poorest member of the civil population. The eastern habit of keeping their bodies exposed to the sun and the plenty of Sun-light available are highly conducive to the abundant production of vitamin B from the ergosterol in the skin"

“విటమినుల తెలిసిన వైజ్ఞానికులయొక్క అభిప్రాయాను సారంగా వీనియొక్క చికిత్సాదులను వ్రాసి వున్నాను. ప్రపంచ మంతటా, ప్రతిరోజూ విటమిను వ్యవహారం సాధారణం అయి

పోతూంది. తయారైన విటమినులు ప్రతిదినం అగణ్యాలుగా బజార్లను నింపుతున్నాయి. కాని, ఉష్ణదేశాల్లో వాని వుపయోగం తక్కువ అని గ్రహించాలి. విటమిను 'ఎ, డి, సి, యి,' ల యొక్క లోపంవల్ల సంభవించిన రోగలక్షణాలు యింతవరకు మన దేశంలో కనబడడం లేదు. నంజురోగం మనదేశంలో వ్యాప్తంగా వున్నా, విటమిను 'బి' యొక్క లోటువల్ల ఆ రోగం వాస్తోందని నిర్ధారణగా చెప్పడానికి వీలులేదు. ఎందుచేత నంటే విటమిను 'బి' ని తయారు చేసి యిస్తే యీ రోగం ఆగనూలేదు; కుదరనూ లేదు పూర్తిగా. మన దేశంలో మాంసాహారం మొదలైనవి తక్కువ అయితే కావచ్చును కాని, విటమిను లోటు రాదు. యెంత దరిద్రునకైనా మన దేశంలో కాయకూరలకీ, ఆకుకూరలకీ లోటులేదు. మన దేశంలో సర్వసాధారణంగా పైన బట్ట లేకుండా అనాచ్ఛాదితంగా వుంచుకోవడంచేతనూ, కావలసినంత ప్రకాశాన్ని సూర్యభగవానుడు ప్రసాదిస్తూ వుండడంచేతనూ కావలసినంత విటమిను 'బి' చర్మం ద్వారా తయారవుతూంది." అని పై వాక్యాలకి అర్థం

ప్రస్తుతం మన ప్రాంతంలో ఆంగ్లవైద్యులు కొందరు విటమిను పిచ్చ బట్టినట్టు కనుపిస్తూన్నారు. అట్టి వారు పైవాక్యాల్ని గమనించి మరీ వైద్యాలు చేయవలసిందని ప్రార్థిస్తూన్నాను. ప్రకృతాన్ని అనుసరిద్దాం.

ఆహారధాతువులు శరీరధాతువులుగా మారాలంటే ధాన్యాదుల్లో వున్న పిష్టద్రవ్యాలూ, శర్కరాది మధురద్రవ్యాలూ, సైంధవాది లవణద్రవ్యాలూ, ఘృతాదితైలద్రవ్యాలూ, మాంసకృత్తులూ,

ఉదకం, జీవనీయాలైన పాలు, ఆమలకం, సుశ్రుతప్రకారం పాలకూర (జీవంతీశాకం) మొదలైనవి ప్రధానాలనిన్నీ, ఆహార మూలద్రవ్యాలనిన్నీ ఆయుర్వేదం చెపుతూంది.

ఇంక ఆంగ్లశాస్త్రం చెప్పే ఆహారమూలద్రవ్యాలను తెలుసుకుందాం. శారీరధాతువుల్ని వారు పరీక్షించి ఆహారమూల ద్రవ్యాల్ని యీ క్రిందివిధంగా విభజించారు—

1. ప్రొటీన్సు (Proteins)—మాంసకృత్తులు
2. ఫ్యాట్సు (Fats)—తైలాలు లేక, కొవ్వు పదార్థాలు
3. కార్బో హైడేర్రిట్సు(Carbohydrates)—మధుర ద్రవ్యాలు.
4. మినరల్ మ్యాటర్సు (Mineral Matters)—ఖనిజాలు.
5. వాటరు (Water)—ఉదకం
6. విటమినులు (Vitamins)—జీవనీయాలు.

దేశంతో గాని, కాలంతో గాని, జాతితో గాని నిమిత్తం లేకుండ, యెవరు యే ఆహారాన్ని తిని శరీరం పోషించుకొంటున్నా వారి ఆహారద్రవ్యాలు, ఎల్లాంటివైనా సరే, తప్పకుండా పై ఆరు మూలద్రవ్యాలలో (Alimentary principles లో) ఇమిడి వుండాలి.

పైవాటిని మించి శరీరపోషణం చేసే మూలద్రవ్యాలు లేవు. ఆహారద్రవ్యం అని నిర్ణయించబడ్డదానిలో పై మూలద్రవ్యాలు వొకటో రెండో మూడో వుండొచ్చు. పంచదార కేవలం 'కార్బో హైడ్రేటు' అనబడుతూంది. వెన్న కేవలం కొవ్వుపదార్థం. కోడి గుడ్డులోని తెల్లచొన కేవలం ప్రొటీనుగా వుంది. అట్లా వొక్కటే ఉపాదానద్రవ్యం వున్న ఆహారపదార్థాలు చాలా తక్కువగా

వున్నాయి. సామాన్యంగా అన్ని మూలద్రవ్యాలూ వున్న పదార్థాలే యెక్కువగా చూపట్టుతూన్నాయి. మామూలుగా తయారు చేసుకొనే రొట్టెలో అన్ని మూలద్రవ్యాలూ వున్నాయి. మాంస కృత్తులూ, తైలాలూ, శర్కరలూ— యీ మూడున్నూ స్థావరాల (Vegetable kingdom) నుండి కూడా మనకు లభిస్తాయి. ఇచ్చట వొక ప్రకృతివైచిత్ర్యాన్ని కొంచెం తెలుసుకోవాలి. మానవశరీరం చచ్చిన తర్వాత భూమిలో కలిసిపోయి స్థావరప్రపం చానికి ఆహారం అవుతూంది. దీనివల్ల వృద్ధిపొందుతూ వున్న స్థావరజీవులు తిరిగి మనకి ఆహారాన్ని యిస్తూన్నాయి. ఇట్లా జంగమప్రపంచం స్థావరప్రపంచానికీ, స్థావరప్రపంచం జంగమ ప్రపంచానికీ ఆహారాన్ని యిచ్చేశక్తిని పరమేశ్వరుడు వాటికి దయ చేసి యీ మహాప్రకృతికి సాక్షిభూతుడై వీక్షిస్తూన్నాడు. యీ ప్రాకృతసూత్రాన్ని అనుసరించే, కొందరు శాస్త్రజ్ఞులు 'మానవశరీరానికి కావలసిన ఆహారం అంతా స్థావరప్రపంచం లోంచి వస్తూంది. అందుచేత మానవుడు జంతుద్రవ్యాన్ని భక్షించ నక్కర లేదు' అని చెప్పుతూన్నారు. యీ సిద్ధాంతాన్ని కొందరు సమ్మతించడం లేదు. యీ విషయం మనకంతగా పనికిరానందున వదలివేస్తున్నాను

యీ పైనవ్రాయబడ్డ మూడూ కాకుండా ఖనిజాలు, వుదకం— యీ రెండులోనూ మనం వుదకాన్ని ప్రత్యేకంగా వాడుతూన్నాము. ఖనిజద్రవ్యాలలో మామూలుగా సముద్రం వుప్పును మాత్రం తింటూన్నాం. మిగిలిన ఖనిజద్రవ్యాలు మనం తినే ఆహార ద్రవ్యాల్లోంచి కావలిసినవన్నీ లోపలికి పోతూనే వుంటాయి.

1. ప్రొటీన్సు (మాంసకృత్తులు)

మాంసకృత్తుల్ని రాసాయనికపరీక్ష చేస్తే పంచదారయొక్క, కొవ్వుపదార్థాలయొక్క మూలద్రవ్యాలు కూడా వున్నట్లు కనబడుతూంది. అందుచేతనే మాంసకృత్తులు స్వంతకార్యాన్నే కాకుండా అవసరించినప్పుడు కొవ్వు, శర్కరల యొక్క కార్యాన్ని గూడా పూర్తిచేస్తాయి. పంచదారలూ, కొవ్వులూ మాత్రం మాంసకృత్తుల కార్యాన్ని చేయలేవు యీ మాంసకృత్తులు రెండువిధాలు— 1. జంతుజన్యాలు (Animal Proteins) 2. స్థావరజన్యాలు (Vegetable Proteins) అని.

జంతుజన్యాలు:—

జంతువులమాంసాన్ని పరీక్షిస్తే ఆ మాంసంలో మాంసకృత్తులు వున్నట్టు తెలుస్తోంది. కాని 'మూత్రామ్లం' (Uric acid) అనబడే ద్రవ్యం కూడా వొకటి మాంసాహారంవల్ల ఉత్పత్తి అవుతూంది. యీ మూత్రామ్లం శరీరంలోంచి త్వరగా బైటికి పోవాలి. అట్లా జరిగితే మాంసాన్ని తిని మాంసకృత్తుల్ని పోషించుకోవచ్చు. బైటికి పోకుండా యీ మూత్రామ్లం శరీరంలో నిలవబడితే కొన్నిరోగాలు వస్తాయి.

స్థావరజన్యాలు:—

స్థావరాల్ని పరీక్షిస్తే వాటిలో కూడా చాలా రకాల మాంసకృత్తులు వున్నట్లు తెలుస్తోంది. కాని, అవి జంతుజన్యాలంత శ్రేష్ఠాలుగా వుండవు. స్థావరమాంసకృత్తులు చాలా బలిష్ఠంగా వుండి, జాఠరాగ్నిసంయోగంవల్ల బద్దలవడానికి వీలుగా లేని వొక గట్టి

పొరలో (Cellulose) యిమిడి వున్నాయి. యీ కారణంచేతనే గోధూమల్లో వున్న మాంసకృత్తులు జీర్ణం అవడం లేదు. జంతు మాంసాన్ని పూర్తిగా వదిలివేసి కేవలం స్థావరాలనే తి నే వా రి మలాన్ని పరీక్షిస్తే ప్రధానద్రవ్యం అయిన నత్రజని (Nitrogen) నలభై రెండు వంతులు జీర్ణం అవకుండా పోతూందని తెలుసుకున్నారు డాక్టరు వాయిటు (Dr Vait) గారు. మాంసకృత్తులు శరీరంలో పూర్తిగా దగ్ధం అవడంలేదు అందుచేతనే 'యూరియా' అనేద్రవ్యం యేర్పడి మూత్రంగుండా పోతూంది. మరికొన్ని విషాలు కూడా మాంసాన్ని తింటే పుదుతున్నాయి. యీ విషాలు పెద్ద పేగుల్లో కనిపిస్తూన్నాయి యీ విషాలు పేగుల్లోంచి రక్తంలోకి పోతే స్వయంకృతాపరాధం లే క 'స్వ య మాం త ర వి ష ం' (Auto Intoxication) అనే దారుణావస్థ సంభవిస్తుంది

2. స్నేహాలు (Fats)

శరీరాన్ని పరీక్షిస్తే ఎముకల రంధ్రాలలోనూ, ఉదరంలోనూ, (Edipose Tissue)చనుబాలలోనూకొవ్వుపదార్థం కనబడుతూంది. ఇట్లాంటి తైలద్రవ్యం స్థావరాలనుండి ముఖ్యంగా మనకు దొరుకుతుంది. నువ్వులూ, అవిసివిత్తులూ మొదలైన గింజల్లో చాలా ప్రశస్తం అయిన తైలం లభిస్తుంది తైలాలు నీటిలో కలవవు. యీ కారణంచేతనే మనం తైలాన్ని భక్షిస్తే జీర్ణకోశంలో దీని పరమాణుసంయోగం విడిపోతుంది. మనం త్రాగే పాలల్లోకూడా 3½ మొదలు 4 వంతులవరకూ వెన్న, తైలం (నేయి అనబడే ద్రవ్యం) వుంది.

3. శర్కరద్రవ్యాలు (Carbohydrates)

మానవశరీరాన్ని పరీక్షిస్తే కొద్దిమాత్రం భేదంతో 'శర్కర' లని వ్యవహరించడానికి అనుకూలం అయిన ద్రవ్యాలు యకృత్తు పేశీలు (Muscles) శ్వేతకణములు (White blood carpuscles) మొదలైనవాట్లలో వున్నాయి. పంచదార శరీరానికి ముఖ్యం అయిన ఆహారం. మాంసాహారంకంటే ప్రశస్తంగా వుండి బలదాయకంగా వుంది. శరీరవేడిమిని సంరక్షిస్తుంది. ద్రాక్ష, ఖర్జూరం, అరటిపండు మొదలైన ద్రవ్యాలు,వాట్లలోవున్న పంచదార వల్లనే ఆహారాలుగా చెప్పబడుతూన్నాయి. పంచదార చెఱుకునుంచి పుడుతూంది సామాన్యంగా. యీ పంచదార పిల్లలకి ఉత్తమం అయిన ఆహారం శీతకాలంలో పిల్లలికి తీపివస్తువుల్ని పెడితే జాఠరాగ్ని చురుకెక్కి శీతదోషంవల్ల పుట్టే రోగాలు పుట్టవు కాని, యెక్కువగా పంచదార తినిపిస్తే ఆకలి మందం అయిపోతుంది. పిండిపదార్థాలలోంచి కూడా పంచదార తయారవుతుంది. కొన్ని చెట్లల్లోంచి కూడా పంచదార తయారుచేస్తూన్నారు తేనెను (Honey) పరీక్షిస్తే 60 మొదలు 75 వంతులు మధురద్రవ్యం. 25 వంతులు నీరూ కలిసివున్నట్లు తెలుస్తూంది యిందులోవున్న మధురద్రవ్యం చాలా వుత్తమంగా వుండి గ్లూకోజు(Glucose)వలె వుంటూంది. పంచదారకన్నా త్వరలో జీర్ణం అవుతుంది. పాలు, తేనె— యీ రెండింటినే మొదటికాలంలో ఆహారాలుగా తెలుసుకున్నారు. అందుచేతనే చరకమహర్షి తేనెనే ప్రతిదినాహారంగా చెప్పాడు పిండిపదార్థాలు చాలా ద్రవ్యాలలో వున్నాయి. వృక్ష

ల్లోనూ, ధాన్యాల్లోనూ, దుంపల్లోనూ, విశేషంగా పిండి వుంది. యీ పిండిపదార్థాలు పాకావస్థలో పంచదారగా మారిపోతాయి కనుక, పంచదారగానే వాడబడుతూన్నాయి

4. ఖనిజాలు లేక, లవణాలు (Mineral Matters)

తనవలసిన ఆహారాలను జాగ్రత్తగా తింటూవుంటే వొక్క మామూలు వుప్పు (Common Salt) కంటే వేరే లవణాలు యీ శరీరానికి అ వ స ర ం లేదు. మానవశరీరానికి కావలసిన ఖనిజాలన్నీ మనం తినే మాంసం మొదలైన ఆహారాలద్వారా వెళ్ళుతున్నాయి. వొకవేళ యే ఖనిజాలైనా అవసరం అయితే వాటిని మనం ప్రత్యేకంగా తయారుచేసి యిచ్చినా కూడా అవి వుపయోగించవు ద్రవ్యాలలో ప్రకృతిసిద్ధంగా వుండి, శరీరంలోనికి పోతేనే యీ లవణాలు వుపయోగిస్తాయి కాని యీ విషయంలో వొక సంగతి తెలుసుకోవాలి. వాతబలాసకం (BeriBeri) అనే రోగం మనదేశంలో ప్రబలంగా వుంది. యీ రోగం మర బియ్యం తింటే వస్తూన్నది ముఖ్యంగా. యీ బియ్యాన్ని యంత్రంలో తయారు చేసేటప్పుడు గింజపైన వున్న వొకపొర పోతూంది. అంకురం వచ్చే ముక్కుకూడా పోతూంది. యీ పొరను పరీక్షించారు. 'ఫాస్ఫరస్సు' అనే ప్రధానలవణం వుందన్నారు. ఇది శరీరానికి చాలా అవసరం అయిన లవణం అన్నారు. దీని లోపంవల్లే యీ రోగం వస్తోందన్నారు. ఆ లవణాన్ని తయారు చేసి రోగికి యిచ్చారు కాని రోగం తగ్గలేదు. అప్పుడు ప్రకృతిలోనే ఫాస్ఫరస్సు వున్న గోధుమలూ, బటాణీలూ మొదలైన

ఆహారాలను యిస్తే రోగం నివారించింది. దీనివల్ల ఖనిజాలు ప్రకృతిసిద్ధంగా వుండాలి కాని, కృత్రిమంగా యిస్తే పనిచేయవనే సిద్ధాంతానికి వచ్చారు శాస్త్రవేత్తలు యీ భాగాన్నే ప్రస్తుతంలో విటమినులు అనే వ్యవహారంతో వృద్ధిచేసి పరీక్షిస్తూన్నారు. యీ సంగతి పైన వ్రాసేవున్నాను. మాంసాహారాన్ని తినేవారు మామూలు వుప్పుకూడ తిననక్కరలేదు. మాంసంలో అన్ని ఖనిజాలు వున్నాయి. కొంతమంది వుప్పు అధికంగా తింటారు. వారి శరీరానికి చెప్పుకోదగినంతరోగం రాలేదు. అయినా ఉబ్బు రోగం, పీనస, శిరోవాతం, కలవారు మాత్రం మామూలు వుప్పును విసర్జించడం చాలా అవసరం.

శారీరపరీక్షవల్ల మన శరీరంలో యేడుపౌనులు ఖనిజాలున్నాయని తెలుస్తూంది ఇందులో చాలాభాగం ఎముకలలో వుంది. ప్రత్యేకంగా తినే మామూలు వుప్పు కాకుండా ప్రతి దినం తినే ఆహారంలో ఒక ఔన్సులో మూడువంతులు ఖనిజాలు మనశరీరాలకు అవసరం. ఆహారంగుండా యీమాత్రం ప్రతిదినం పోతూనేవుంది. అందులో ముఖ్యమైన ఖనిజాలు సోడియం (Sodium), పొటాసియం (Potassium), కాలిష్యం (Calcium) మెగ్నీషియం (Magnesium), అయిరన్ (Iron), ఫాస్ఫరస్సు (Phosphorus), సల్ఫరు (Sulphur), క్లోరిన్ (Chlorine) అయి వున్నాయి. బంగాళాదుంపలవంటి ద్రవ్యాలద్వారా పొటాసియం; మాంసాహారంద్వారా సోడియం; పాలు, కోడిగుడ్డు, బియ్యం ద్వారా కాలిష్యం, మెగ్నీషియం; బచ్చలికూర, కోడిగుడ్డులోని పచ్చసొన, సీమరేగుపండు ద్వారా అయిరన్; మాంసం,

జున్నూ, చిక్కుడుగింజల ద్వారా ఫాస్ఫరస్సు, సల్ఫరున్నూ యీ శరీరపోషణార్థం పోతూన్నాయి.

5. జలం (Water)

మొత్తం శరీరభారంలో 70 వంతులు నీరుంది దీన్ని బట్టి నీరు యెంత అవసరమో తెలుస్తోంది. యీ నీరు ధాతువులయొక్క మూలపదార్థాలలోనే వుంది. శరీరంలో వున్న ద్రవధాతువుల్లో నీరు అధికంగా వుంది. ఇంతేగాకుండా ధాతువుల్ని ఆవరించివున్న చర్మంలోని మార్గాలగుండా నీరు సర్వదా ప్రవహిస్తూంది. చర్మం గుండా నీరు ప్రవహించకపోతే చర్మం గరుకుబారి రాపిడిచేత పగిలిపోవడం సంభవిస్తూంది. నీరు లేకపోతే జాఠరాగ్ని మందగిస్తుంది. శరీరం కూడా మరణిస్తుంది. తగినంత నీరు వుంటే రక్తం బాగా ప్రవహిస్తుంది. రక్తం ప్రవహిస్తూంటేనే గాని జీవితమే లేదు. దప్పిని కట్టిపెట్టకూడదు. మన దేశంలో రోగికి దప్పి అవుతే నీరు యివ్వకపోవడం వైద్యుల్లో కూడా వ్యాపించింది. యింత అశాస్త్రీయం అయినపద్ధతి యింకోటి లేదు. నీరు తాగితే వాతం ప్రకోపిస్తుందని తలుస్తారు. యింత అజ్ఞానం వేరే లేదు. యీ పద్ధతి మన దేశంలోంచి పోతే చాలా మంది రోగులు బ్రతుకుతారు నీరు లేక చాలామంది చస్తూవున్నారు

ప్రతిదినం మనం ఇరవైనాలుగు గంటల్లోనూ మన శరీరం లోంచి ఉజ్జాయింపుగా 4¼ పైంటులు నీరు విడుస్తున్నాము. యీ మొత్తంలో 1½ ఉదకం మూత్రరూపంగా పోతోంది. మాంసం జీర్ణం అయినతరువాత పుట్టే యూరియా, యూరికాసిడు మొదలైన మలాలు యీ మూత్రంలో విలీనం అయి బయిటికి

పోతూన్నాయి. పై మొ త్తా ని కి నాలుగవపంతుకు కొంచెం అధికంగా చర్మంనుండి పోతూంది పై మొత్తములో నాల్గవ వంతుకు కొంచెం తక్కువగా శ్వసనయంత్రాలగుండా (Through Lungs) జలోష్మరూపంగా (In the shape of water vapour) పోతోంది తీపి వస్తువులూ, కొవ్వు వస్తువులూ జీర్ణం అయ్యేటపుడు పుట్టే మలాలు యీ జలోష్మరూపంగానే పోతూన్నాయి పై మొత్తములో రెండువంతులుమాత్రం పేగుల ద్వారా పోతోంది కాని 'మాంసాహారాన్ని వదలివేసి కేవలం శాకాహారాన్ని తినేవారి పేగుల్లోంచి పదివంతులనీరు పోతోంది. అందుచేతనే వారిమలం ద్రవరూపంగా వుంటుంది

వొక్కసంగతి తెలియాలి ప్రతిదినం మనం త్రాగే నీటికంటే 10 లేక 12 ఔన్సుల నీరు యెక్కువగా విసర్జిస్తూన్నాం. యీ నీరు యెక్కడనుంచి వస్తూంది? ఇ ది ధా తు వు ల ం దు దా హ ం (Oxidation) కలిగేటప్పుడు పుడుతూంది. అట్లా పోయే నీటిని మనం పూర్తిచేయడం లేదే మళ్లీ? అట్లా చేయకపోతే శరీరానికి నీటిలోపం వస్తుందే? అని వొకప్రశ్న. అయితే మనం తాగే నీరుమాత్రమే కాకుండా మన ఆహారం ద్వా రా కొ ం త నీ రు యిస్తున్నాం. మనం కరినాలని వాడే ద్రవ్యాల్లో సగం నీరు వుంది. యింతే కాక, కాఫీ, టీల ద్వారా కొంతనీరు పోతోంది. యీ నీరంతా ఆ లోపాన్ని పూర్తిచేస్తోంది. మరీ శరీరంలో పుడుతూన్న మలాల్ని కరిగించి యీ నీరు బయటికి వచ్చివేస్తోంది కాఫీ మొదలైన వాటి కంటే పరిశుద్ధం అయిన నీరు త్రాగడం మంచిది. శుద్ధజలంలో శరీరమలాలు బాగా కరిగిపోతాయనీ, ద్రావ్యద్రవ్యాలను ద్రవింప

చేయడంలో శుద్ధజలం మంచిదనీ (Pure Water is the best solvent known to chemists.) రసాయన శాస్త్రజ్ఞులు చెపుతారు. అందుచేతనే నిర్మలం అయిన వర్షోదకాన్ని (ఆంతరిక్షాన్ని) భూమిమీద పడడానికిపూర్వమే జాగ్రత్త చేసి తాగ వలసిందిగా చరకమహర్షిగారు వ్రాశారు. శరీరంలో కొవ్వు అధికంగావుండి బాధపడేవారు వ్యాయామం చేయకపోతే వారిశరీరాల్లో సుమారు అయిదు పౌన్లు నీరు నిలవపడి ధాతువుల్లో వుంటుంది. యిట్టి అపరిశుద్ధజలాన్ని హరించడంకోసమే వారు ప్రతిదినం వ్యాయామం చేయాలి. మాంసాహారుల శరీరంలో తక్కువగానూ, మధురాహారుల శరీరంలో యెక్కువగానూ జలం వుంటుంది.

6 విటమినులు (Vitamins)

విటమిను లనే ఆహారమూలద్రవ్యాలను కూడా ఆంగ్లశాస్త్రం నూతనంగా వృద్ధిచేస్తోంది. ప్రొటీన్సు, కార్బో హైడ్రేట్సు, కొవ్వు -వీనిని సమప్రమాణంలో తింటూన్నా, విటమినులు లోపిస్తే రోగాలు పుడతాయి. ఆహారద్రవ్యాల్లో యీ విటమినులు సూక్ష్మ భాగాలుగా వున్నాయనీ, అవి లేకపోతే ఆహారలోపంవల్ల వచ్చే రోగాల్లాగే రోగాలు పుడతాయనీ తేలుస్తున్నారు. ద్రవ్యాల్లో వున్న యీ విటమినుభాగాల్ని వేరుపరచి సిద్ధంచేసి అమ్ముతూన్నారు. యింతవరకు పరీక్షద్వారా సిద్ధాంతం చేసిన విటిమినులను స్నేహ ద్రావ్యాలు (Fat solubles), జలద్రావ్యాలు (Water solubles) అని రెండురకాలుగా విభజించారు. ఇందులో మొదటివి 'ఎ, డి, యి' అని మూడు రకాలుగా వున్నాయి.

'ఎ' విటమిను:—యీ భాగం ఆహారంలో లోపిస్తే అంటు రోగాలూ, నేత్రరోగాలూ పుడతాయి.

'డి' విటమిను:—ఇది లోపిస్తే పిల్లలకు పుట్టే పక్షిరూపురోగం మొదలైనవి పుడతాయి.

'యి' విటమిను —ఇదిలోపిస్తేవంధ్యాత్వం(గొడ్డుతనం)వస్తుంది.

జలద్రావ్యాలుగా వున్న విటమినులు కూడా 'బి (1), బి (2), సి' అని మూడు రకాలు.

'బి (1)' విటమిను:—దీని లోపంవల్లనే ప్రస్తుతం అధికంగా వ్యాపించివున్న నంజురోగం, తిమ్మెరవాతం పుడుతూన్నాయి.

'బి (2)' విటమిను:—దీనిలోపంవల్ల ఒకవిధం అయిన చర్మవ్యాధి (Pellegra) పుడుతూంది.

'సి' విటమిను:—దీనిలోపంవల్ల స్కర్వే (Scurvy) మొదలైన రోగాలు వస్తాయి.

ఒకొ్కక్కప్పుడు విటమినులు యెక్కువ అయితేకూడా రోగం వస్తూంది. ఆ రోగాన్ని 'హైపరువైటమినోసిస్'(Hyper vitaminosis) అని వాడుతారు. వీటియొక్క క్షయ వృద్ధులవల్ల వచ్చే రోగాల్ని గ్రహించి, హెచ్చిస్తూ తగ్గిస్తూ చికిత్సించాలని శాస్త్రంలో వ్రాస్తూన్నారు. యీ విషయంలో ఆ యు ర్వే దా భి ప్రా యా న్ని యీ అధ్యాయం ప్రారంభంలోనే వ్రాశాను. ఆయుర్వేదవిద్యార్థికి యింతకన్నా యెక్కువ అవసరం లేదని విడిచివేస్తూన్నాను.

రెండువేలసంవత్సరాలకి పూర్వం చెప్పిన ఆహారమూలద్రవ్యాలకంటే నేటి ఆంగ్లశాస్త్రంలో అధికంగా చెప్పినది లేదనిన్నీ, ఆయుర్వేదం చచ్చిన శాస్త్రం (Dead Science)కాదనిన్నీ మనవి.

ఆహారవిజ్ఞానం



7 వ అధ్యాయం



ప్రత్యేక ద్రవ్యాలు—వాటిగుణాలు

మన శాస్త్రం వివరించి వున్నట్టీ, మనం ప్రతిదినం సాధారణంగా తింటూవున్నట్టీ ఆహారద్రవ్యాలయొక్క రస, వీర్య, విపాక, ప్రభావాలను యీ అధ్యాయంలో కొంచెం తెలుసుకుందాం.

ఆయుర్వేద సమ్మతమైన ఉత్తమాహారం "శా లి ధా న్య ం." ఇందులో అనేకజాతు లున్నాయి. ఆయుర్వేదానుసారం అవి కొన్ని ఉత్తమాలుగానూ, కొన్ని మధ్యమాలుగానూ చెప్పబడుతూన్నాయి. ప్రత్యేకంగా వాటి గుణాల్ని వ్రాయడం మొదలుపెడితే గ్రంథం విస్తరించిపోతుంది. ప్రధానా లయిన వాటి గుణాల్ని వివరిస్తాను. శాలి అంతా పొకేజాతి. అందులో రక్తశాలి ఉత్తమంగా వుంది. యీ శాలిధాన్యంనుంచి తయారైన ఆహారద్రవ్యం "వరి బియ్యం" అనబడుతుంది.

బియ్యం మధురరసం, మధురవిపాకం కలిగి శీతవీర్యవంతం అయివుంది. శాస్త్రప్రకారం మధురవిపాకాన్ని పొందే ద్రవ్యం మలమోచన చేస్తుందే కాని, మ ల బ ం ధ ం చే య దు. కా ని,

రక్తశాల్యాదులు కొంచెం బంధించే గుణాన్ని కలిగివున్నాయి. దీనినే 'ద్రవ్యప్రభావం' అంటారు. విపాకవిరుద్ధం అయినా ప్రత్యక్షంగా మలబంధం చేయడం చూస్తూన్నాము. ప్రభావాన్ని గూర్చి కొంచెం ఆరో అధ్యాయంలో వ్రాశాను రస,వీర్య, విపాకానుసారం వరిబియ్యం స్నిగ్ధంగా వుండి ధాతువృద్ధి చేస్తాయి వీనివల్ల ముఖ్యంగా శుక్ర వృద్ధి, మూత్రవృద్ధి కలుగుతుంది. ప్రతిరోగంలోనూ ఆయుర్వేదం పాతబియ్యాన్ని పథ్యంగా చెవుతూంది ఆయుర్వేదశాస్త్రం అంతా చూస్తే యింత పథ్యం అయిన ఆహారం యింకోటి లేదని స్పష్టం అవుతుంది. యిట్లాంటి వరిబియ్యం విషయంలో ఆంగ్లశాస్త్రం చెప్పేదాన్ని కూడా తెలుసుకుందాం.

శాలిధాన్యం అంతా వొక్కజాతి మూలద్రవ్యాలు అన్నింటి లోను సమానం అని ఆంగ్లశాస్త్రం చెప్పుతూ బియ్యంయొక్క రాసాయనికసమ్మేళనాన్ని యిట్లా వివరిస్తూంది. (According to Chemical analysis the composition of Rice is as follows):—

పిండిపదార్థం } స్నేహాలు }	నూటికి 84	జలం	నూటికి 10
		ఖనిజాలు	,, 1
మాంసకృత్తులు	,, 5		

మధురవిపాకాన్ని పొందే పిష్టభాగం అధికంగానూ, అంత కంటే స్వల్పంగా మాంసకృత్తులూ, మాంసకృత్తులుకంటే కొంచెం అధికంగా జలపదార్థం, చాలా తక్కువగా లవణాలు వున్నాయని పై విభాగంవల్ల తెలుస్తూంది

ఇందువల్ల ఆహారంక్రింద కావలసిన మూలద్రవ్యాలన్నీ కొద్దిగానో, గొప్పగానో వున్నాయని గోచరించింది ఇట్టి ఉత్తమం అయిన దైవప్రసాదం కనుకనే మన దేశంలోని దరిద్రులు దీనివల్ల జీవయాత్ర చేయుచున్నారు.

"No grain not even wheat is more valuable to the humankind than this which affords subsistence to about three-fourths of the inhabitants of the globe. As an article of food rice is nutritious, easy of digestion and therefore suited for weak stomachs, having no laxative properties it suits those in whom there is a tendency to diarrhoea. It is easily prepared for food, no grinding nor baking process being required. It is therefore the best suited for the peoples of tropical climates. Not only so little labour is required in preparing it, but also because it is easy of digestion and is not heating or stimulating."

"వరిని మించిన ధాన్యం లేదు. గోధుమలు కూడా దీన్ని మించలేవు. మొత్తం ప్రపంచంలో వున్న మానవుల్లో మూడు వంతులు దీనితో బ్రతుకుతూన్నా రంటేనే దీని ఉత్తమత్వం తెలుస్తోంది. ఇది ధాతువృద్ధి చేస్తుంది. త్వరలో జీర్ణం అవుతుంది. దీన్ని మందాగ్నికలవారు కూడా భక్షించవచ్చు దీనియందు రేచక గుణం లేకపోవడంవల్ల మృదుకోష్ఠం కలిగినవారు కూడా

భుజింపవచ్చు (శాలిధాన్యం మలబంధం చేస్తూందని ఆయుర్వేదం కూడా చెపుతూంది.) యీ బియ్యాన్ని విసరడం అక్కర లేకుండానూ, వేయించడం అక్కరలేకుండానూ కొంచెం శ్రమతో ఆహారంగా సిద్ధం చేసుకోవచ్చు. యీ కారణాలవల్ల భారత ప్రజలకు యిది ముఖ్యం అయిన ఆహారంగా పనికివస్తుంది. అతి వేడిచేయడం, నరాలకు ఉద్రేకం కలిగించడం యిందులో లేదు. (శీతవీర్యం అని ఆయుర్వేదం చెప్పింది.) సుఖంగా త్వరలో జీర్ణం అవుతుంది కూడాను. యేమీ శ్రమపడకుండా తయారు కావడం కూడా గొప్ప సుఖం" అని ఆంగ్లశాస్త్రవేత్తలు వ్రాయుచున్నారు. దీని ఉత్తమత్వాన్ని ఆయుర్వేదం బహుకాలంక్రిందటనే తెలుసుకుంది. ఈసందర్భంలోనే మిగతాధాన్యాల్నిగూర్చి తెలుసుకుందాం.

<u>ధాన్యవర్గం</u>

గోధుమలు — శరీరానిక్కావలసిన ఆహారాల్లో గోధుమ వొకటి. రసం మధురం, వీర్యం శీతం, విపాకం మధురం. ఇది ధాతుపోషకం, ప్రధానంగా శుక్రవర్ధకం శ్లేష్మవృద్ధి చేయడంచేత ధాతువులికి బింకం కలుగచేస్తుంది. యీ గుణాలన్నీ కొత్త గోధుమల్లో అధికంగా వున్నాయి. పాతవాట్లలో శ్లేష్మవర్ధకగుణం తక్కువగా వుండడంచేత పై గుణాలన్నీ తక్కువగా వుంటాయి. గోధుమల (Wheat) యొక్క రాసాయనిక విభాగాన్ని ఆంగ్లశాస్త్రం యిల్లా వ్రాస్తోంది—

మాంసకృత్తులు	నూటికి	13	ఖనిజాలు	నూటికి	2
క్రొవ్వు, పిండిపదార్థం	,,	72	ఉదకద్రవ్యం	,,	13

గోధుమకూడా వరిబియ్యంలాగే ప్రధానాహారం అనిన్నీ, యిందులో మాంసకృత్తులు అధికంగా వున్నా యనిన్నీ, దీనితో తయారయిన రొట్టి మధుమేహరోగంలో ప్రశస్తమైన పథ్యాహారం అనిన్నీ ఆంగ్లశాస్త్రాభిప్రాయం.

ముద్గలు (పెసలు) —ఇవి శింబీధాన్యవర్గంలో చేరి వున్నాయి. మన ఆంధ్రంలో 'అపరాలు' అని వాడుతారు. పప్పువస్తువు లన్న మాట. రసం కషాయం, వీర్యం శీతం, విపాకం కటువు. విపాకప్రధానంగా శ్లేష్మపిత్తదోషాల్ని హరిస్తుంది వీర్యంచేత కాస్త వాతప్రకోపకం అయినా పప్పుధాన్యాలలో ఉత్తమంగా చెప్పబడుతూంది. ఆంగ్లశాస్త్రం పెసల (Green Gram)యొక్క రాసాయనిక విభాగాన్ని ఇల్లావ్రాస్తోంది—

మాంసకృత్తులు నూటికి	24	ఖనిజాలు నూటికి	3
తైలం, పిష్టం ,,	60	జలద్రవ్యం ,,	13

"The pulse formed a very nutritious article of diet, but is rather difficult to digest. It is considered cool and astringent. The green vareity is regarded as most wholesome and suited to sick persons." (ఇది చాలా ధాతువర్ధకం అయిన ఆహారం జీర్ణం అవడం కొంచెం కష్టం. శీతగుణం కలిగి స్తంభకంగా వుంటూంది యిందు పచ్చపెసలు రోగులకు పథ్యానికి పనికివస్తాయి.) అని ఆంగ్లశాస్త్రనిర్వచనం

మాషములు (మినుగులు)·— రసం మధురం, వీర్యం ఉష్ణం, విపాకం మధురం. గురుత్వం, స్నిగ్ధత్వం ఉండడం

చేత వాతశీతకరం. పేగుల్లో మలాన్ని అధికంగా పెంచే గుణం వుంది. ధాతువర్ధకం. త్వరలోనే శుక్రధాతువును వృద్ధిచేస్తుంది. మినుగులయొక్క రాసాయనికవిభాగాన్ని ఆంగ్లశాస్త్రం ఇల్లా వ్రాస్తోంది—

నీరు	నూటికి	10 1	తైలద్రవ్యం	నూటికి	2 2
మాంసకృత్తులు	,,	22 7	ఫైబరు	,,	4.8
పిండిపదార్థం	,,	55.8	భస్మ, ఫాస్ఫొరికుఆసిడు	,,	4.4

రాజమాషం (బొబ్బర్లు):—వీటిని "అలసాంద్ర" అంటారు లోకంలో అని చక్రదత్తుడు వ్రాశాడు. ఆంధ్రదేశంలో కూడా "అలచంద్ర" అని వాడడం వుంది. మధురరసం ప్రధానం, కాషాయరసం అనురసం, వీర్యం శీతం, విపాకం మధురం. దీని యందు సరత్వం వుంది. నీటిలో వేసిన తైలబిందువులాగు, ధాతువుల్లో వ్యాపించేదాన్ని సరద్రవ్యం అంటారు ర స వి పా కా ల్లో మధురం అయినా మలబంధం చేస్తుంది. కఫాన్ని హరిస్తుంది. శుక్ర వృద్ధి చేయలే దని గయదాసాచార్యుడు వ్రాశాడు. ఇందుక్కారణం ప్రభావం. కషాయరసం అనురసంగా వుండడంచేత మూత్రబంధం, మలబంధం కూడా చేస్తుంది. ధాతువర్ధకం. ఆడవాళ్లు తింటే స్తన్యంలో మధురత్వాదులు యెక్కువవుతాయి అని సుశ్రుతాచార్యుని మతం. "కఫశుక్రామ్లపిత్తకృత్" "శ్లేష్మవృద్ధీ, శుక్ర వృద్ధీ చేస్తూ ఆమ్లపిత్తాన్ని పెంచుతుంది" అని చరకసంహితలో వ్రాసివుంది. కాని యీ పారం సుశ్రుతుని భావానికి విరుద్ధంగా

వుంది. పై చరకపాఠంలో "కృత్" అనడానికి బదులుగా "నుత్" అని సవరిస్తే విరోధం తొలుగుతుంది.

కుళుత్థాలు (వులవలు):—కషాయరసం, ఉష్ణవీర్యం, అమ్ల విపాకం. వీర్యప్రధానమై శ్లేష్మాన్ని శోషింపజేస్తుంది. వాతహరం. శుక్రధాతువుయొక్క బలం తగ్గుతుంది. అంటే ప్రతిదినం తినకూడ దన్నమాట దీనివల్ల శ్వాసకాసలూ, మూలరోగం—వీనియందు పథ్యం. మలబంధం చేస్తుంది. యీ వులవలు శ్వేత, నీల, తామ్ర, చిత్ర, వర్ణాలద్వారా నాలుగు రకాలు వున్నాయి అన్నీ సమగుణం కలవే గాని అడవివులవలు నేత్రరోగహరం. వులవల (Horse Gram) యొక్క రాసాయనికవిభాగాన్ని ఆంగ్లశాస్త్రం యిల్లా వ్రాస్తోంది—

మాంసకృత్తులు	నూటికి	33. 2	స్నేహం, పిష్టం	నూటికి	61
ఖనిజాలు	,,	3. 7	జలద్రవ్యం	,,	12

నిష్పావం (అనుములు):—రసం మధురం, వీర్యం ఉష్ణం. అమ్లవిపాకం. స్త్రీలయందు స్తన్యాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది. పిత్త, రక్త, వాత, ప్రకోపకం. మలబంధకం, మూత్రవర్ధకం. త్వరలో జీర్ణం అవదు. విషవర్ధకం, శ్లేష్మశోధహరం, శుక్రనాశకం.

ఆఢకి (కందులు):—మధురరసం, శీత వీ ర్య ం, మధుర విపాకం. లఘుగుణం వుండడంచేత త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. మలబంధకం, వాతవర్ధకం. శరీరకాంతిని పెంచుతుంది. దీని రాసా యనికవిభాగం చర్చి (Church) అనే ఆ ం గ్ల శా స్త్ర జ్ఞు ని

అభిప్రాయం ప్రకారం వాకపౌను కందుల్లో—

జలద్రవ్యం	1 ఔన్సు, 361 గ్రైనులు
మాంసకృత్తులు	3 ఔన్సులు, 208 గ్రైనులు
పిష్టద్రవ్యం	9 ఔన్సులు, 11 గ్రైనులు

వున్నట్లు తెలుస్తోంది.

చణకము (సెనగలు) —మధురరసం, శీతవీర్యం, మధుర విపాకం. లఘుగుణవంతం, మలబంధకం సెనగలు (Bengal Gram) యొక్క రాసాయనికవిభాగాన్ని ఆంగ్లశాస్త్రం యిల్లా వ్రాస్తోంది.

పొట్టుతీసినవాట్లో (Husked Grain లో) నూటికి—

జలం	11.39—	11. 5	తైలం 3 76— 4 2
మాంసకృత్తులు	21. 7	22. 7	ఫైబరు 1.5
పిష్టద్రవ్యం	59. 0—	63.18	భస్మం 1. 1

తిలలు (నువ్వులు):—కటురసం, ఉష్ణవీర్యం, కటువిపాకం. స్నిగ్ధగుణం, బలవర్ధకం. చర్మాన్ని మెత్తపరుస్తుంది, వెంట్రుకల్ని పెంచుతుంది. స్తన్యవర్ధకం. దంతాలకు జిగి యిస్తుంది. మలమూత్రబంధకం. యిందులో నల్లనువ్వులు శ్రేష్ఠం, యెర్రవి అధమం. వాతహరం, శ్లేష్మ, పిత్త ప్రకోపకం.

"These seeds yeild to expression about 30 to 40 precent of oil." (యీ విత్తులనుండి 30 మొదలు 40 వంతులు తైలం వస్తుంది.) అని వ్రాశారు.

సర్షపం (ఆవాలు):—ఇవి మూడురకాలు. యెరుపు, తెలుపు, నలుపు అని. తెలుపు శ్రేష్ఠం. దీన్నే "సిద్ధార్థం" అంటారు. కటు రసం, ఉష్ణవీర్యం, కటువిపాకం. అగ్నివృద్ధి చేసేగుణం వున్నా తీక్ష్ణం అవడంచేత సతతంగా తినడానికి పనికిరాదు ఆంధ్రదేశంలో "ఆవకాయ" అను పేరుతో ఆవపిండిని అభ్యాసంగా తింటున్నారు చాలామంది. కాని శాస్త్రదృష్టిలో యిది చాలా చురుకుగా వుండి ప్రదాహాన్ని కలిగించడంచేత నిషిద్ధం అయినట్టు చూపట్టుతూంది. అప్పటప్పట తింటూంటే అగ్నివృద్ధి చేస్తుంది అన్నం అరుగు తుంది కూడాను. అతి పనికిరాదు.

సంక్షేపంగా ధాన్యజాతిగుణా లన్నీ యీ ప్రకారంగా వివరింప బడుతూన్నాయి. కొత్తధాన్యా లన్నీ మధురరసం, గురుత్వం కలిగి, శ్లేష్మవర్ధకాలయి కష్టంగా జీర్ణ మవుతాయి. పాతవై తే లఘువుగా వుండి త్వరగా జీర్ణం అవడమే కాకుండా ద్రవ్యశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. కాని యవలు, నువ్వులు, మినుములు— యివి కొత్తవి శ్రేష్ఠం. పాతపడితే శ క్తి పో తు ం ది. కా ని ఆరోగ్యంగా వున్నవారే యీ నాల్గింటిని కొత్తవాటిని తినాలి. రోగ కాలంలో పాతవే ఉత్తమాలు. ఇక ధాన్యవర్గాన్ని ఇంతటితో ముగించి శాకవర్గంలోకి వద్దాం.

శాకవర్గం

శ్లో. శాకేషు సర్వేషు వసన్తి రోగాః
తే హేతవో దేహవినాశనాయ।
తస్మాద్బుధశ్శాకవివర్జనం తు
కుర్యాత్తథామ్లేషు స ఏవ దోషః॥

శాకాల్ని గూర్చి భావప్రకాశకారుడు యీశ్లోకాన్ని వ్రాశాడు. "కూరల్లో రోగాలు వున్నాయి. రోగాలకీ, మరణానికీ కూడా కూరలు కారణం. కనక బుద్ధిమంతుడైతే కూరలు తినడం మాని వేయాలి. అట్లాగే పులుసుకూడా వర్జించాలి'' అని శ్లోకానికి అర్థం. యీ వ్రాత చాలా శాస్త్రవిరుద్ధంగా వుంది. శాకాలు యింత ప్రమాదకరాలే అవుతే ప్రజల్ని చంపడానికే శాస్త్రం అంతా వ్రాశారని చెప్పాలి. భావప్రకాశకారుడు కూడా ఎవరో యిట్లా చెప్పారన్నాడు కాని, తన అభిప్రాయం అని వ్రాయలేదు. అశాస్త్రీయం అయిన యీ విషయాన్ని వదలివేసి చరకాదిమహర్షులు కూడా శ్రేష్ఠాలని వర్ణించిన శాకాల గుణాల్ని మనం తెలుసుకుందాం.

శాకవర్గం—పత్రశాకాలు

వాస్తుకం (చక్రవర్తికూర)·—దీనికి "శాకరాజం" అని కూడా పేరు. వరిమళ్లలో పుడుతూండడంచేత "యవశాకం" అంటారు కూడానూ. ఇది రెండురకాలు. వాస్తుకం, గౌడవాస్తుకం అని. రెండోదాని ఆకు పెద్దగా వుంటుంది. రసం మధురం కొంచెం లవణరసం కూడా అనురసంగా వుంది. పత్రపధానం కటువిపాకం, దీపకం, పాచకం, లఘువు, శుక్రవర్ధకం ప్లీహవృద్ధి, రక్తపిత్తం, అర్శస్సు, క్రిమి—యీ రోగాల్లో పథ్యం శాకరాజం అనడంచేత ప్రస్తుతం ఆంగ్లశాస్త్రజ్ఞులు వివరించే జీవనీయాలు (Vitamins) యేమైనా వున్నాయేమో!

ఉపోదకి (బచ్చలికూర) —ఇది శీతవీర్యం, స్నిగ్ధం, శ్లేష్మవర్ధకం. పిచ్ఛిలం అవడంచేత యిందులో జిగురు కూడా వుంది.

నిద్రను పుట్టిస్తుంది. బలవర్ధకం; శుక్రపోషకం; తృప్తికరం. రక్త పిత్తరోగంలో పథ్యద్రవ్యం.

తండులీయకం (చిర్రికూర):—ఇది శీతవీర్యం, లఘువు, రుచ్యం, రూక్షం, దీపనం, విషహరం, మలమోచకం, మూత్ర వర్ధకం

కలంబి (క్యాబేజి).—దీన్ని కొంతమంది క్యాబేజి అన్నారు. ఆంధ్రం అవునో, కాదో నిశ్చయం ఏమిటి? అయినా కలంబిగుణాలు వ్రాస్తాను. వస్తునిర్ణయం పాఠకులికి వదిలేస్తాను దీనికి "శతపర్వి" అని కూడా పేరు వుంది. విడదీస్తే వందలకొలదిగా రేకులు వస్తాయి అని అర్థం రావచ్చును. ఇట్లా అర్థం చేస్తే క్యాబేజి కానూవచ్చు. ఇది మధురరసం, శుక్రవర్ధకం, స్తన్యవర్ధకం.

చాంగేరి (పులిచెంచలి):—ఇది దీపకం, రుచ్యం, రూక్షం, ఉష్ణ వీర్యం, వాతకఫహరం, పిత్తవర్ధకం. గ్రహణీ, అర్శస్సు, కుష్ఠం, అతిసారం యీ రోగాల్లో పథ్యశాకం.

చుక్రిక (చుక్కకూర):— ఇది చాలా పుల్లగా వుంటుంది. తీపి అనురసం. రుచ్యం, లఘుతమం, శీఘ్రపాకి. వంకాయా చుక్క కూరా కలిపి వండి తింటే చాలా రుచిగా వుంటుంది. వాతహరం, కఫపిత్తవర్ధకం.

మూలకపత్రం (ముల్లంగిఆకు).—దీన్ని నేతిలో వేయించి తింటే త్రిదోషహరం. లేకుంటే కఫపిత్తవర్ధకం. పాచకం, లఘువు, రుచ్యం, ఉష్ణవీర్యం.

పటోలపత్రం (పొట్లఆకు):—ఇది దీపకం, పాచకం, లఘువు, స్నిగ్ధం, వృష్యం, ఉష్ణవీర్యం. జ్వరం, కాసం, క్రిమి—వీట్లో పథ్యం.

కాసమర్దం (కసివింతకూర) —దీన్ని మా ప్రాంతంలో అక్కడక్కడ వండుకొని తింటారని విన్నాను. మధురం, వృష్యం, రుచ్యం. కంఠశుద్ధి చేస్తుంది. శ్వాసకాసాదిశ్లేష్మరోగాల్లో మంచి పథ్యం. ఇంక పత్రశాకాల్ని ముగించి పుష్పశాకాల్లోకి వద్దాం.

శాకవర్గం—పుష్ప శాకాలు

అగస్త్యపుష్పం (అవిసిపువ్వు) —ఇది తిక్తరసం, అనురసం కషాయం. వీర్యం శీతం. చాతుర్థికం అనే విషమజ్వరంలో పథ్యం. నక్తాంధ్యం (రేచీకటి), పీనస, వాతవృద్ధి—వీటిలోకూడా పథ్యం.

శోభాంజనం (మునగపువ్వు) —ఇది కటురసం, తీక్ష్ణం, ఉష్ణ వీర్యం. క్రిమి, హృద్రోగం, విద్రధి, ప్లీహ, గుల్మం—వీటియందు పథ్యం. స్నాయువుల్ని శోధిస్తుంది. మునగపువ్వునుండి తయారయిన తేనె నేత్రరోగాలకు మంచిది.

కదళీపుష్పం (అరటిపువ్వు):—ఇది స్నిగ్ధం, మధురరసం. అనురసం కషాయం. గురువు, శీతవీర్యం, వాతపిత్త, రక్తపిత్త క్షయల్ని పోగొడుతుంది.

శాల్మలీపుష్పం (బూరుగుపువ్వు) —ఇది మధురరసం, మధుర విపాకం, శీతవీర్యం, గురువు, గ్రాహి (మలబంధకం). రక్తపిత్తంలో పథ్యం. సైంధవలవణం, నేయి— యీ రెండింటిలో వేయించి తింటే తీవ్రం అయిన ప్రదరరోగాన్ని పోగొట్టుతుంది. ఇంతటితో పుష్పశాకాల్ని ముగించి ఫలశాకాల్లోకి వద్దాం.

శాకవర్గం—ఫల శాకాలు

కూష్మాండఫలం (గుమ్మడుపండు):—లేతకాయ అతిశీతలం, పిత్తహరం. ముదిరితే కొంచెం శీతలం, మధురరసం. ఇంద్ధులో

క్షారం వుంది. ఇది దీపకం, లఘువు, వస్తిశోధకం (Diuretic). చిత్తవిభ్రాంతి (Mental diseases)ని తొలగిస్తుంది. బలకరం, వృష్యం, రక్తపిత్తహరం. క్షయరోగంలో పథ్యం.

అలాబు (సొరకాయ):—ఇది కోలకాయ, గుండ్రకాయఅని రెండురకాలు మధురరసం, గురువు, పిత్తశ్లేష్మహరం, వృష్యం, రుచ్యం, ధాతుపోషకం.

కర్కటీఫలం (దోసకాయ).—ఇది మధురం, శీతవీర్యం, రూక్షం, గ్రాహి, రుచ్యం, పిత్తహరం. పండుకాయ దప్పి, అగ్ని, పిత్తం—వీట్లను వృద్ధిచేస్తుంది

కారవేల్లం (కాకరకాయ):—ఇది చిట్టి లేక పొట్టికాకర, పొడుగుకాకర అని రెండురకాలు. తిక్తరసం, శీతలం, లఘువు, మలమోచకం. జ్వరం, రక్తపిత్తం, పాండువు, మేహరోగం, క్రిమి రోగం—వీటియందు పథ్యం.

పటోలః (పొట్లకాయ):— ఇది మధురం, వాతపిత్తహరం, బలకరం, రుచికరం అన్నిరోగాల్లోను చాలాపథ్యాహారం.

మహాకోశాతకి (పెద్దబీరకాయ):—ఇది స్నిగ్ధం, మధురం, శీతవీర్యం, రక్త పిత్త వాతరోగాల్లో పథ్యం.

రాజకోశాతకి (నేతిబీరకాయ):—ఇది మధురం, శీతవీర్యం, దీపకం. పిత్తహరం. శ్వాస, జ్వర, కాస, రక్తపిత్త, క్రిమిరోగాల్లో పథ్యం.

బింబీఫలం (దొండకాయ):—ఇది మధురం,గురువు, శీత వీర్యం. స్తంభనం, లేఖనం, రుచ్యం, రక్తపిత్తహరం. మలబద్ధం చేసి పొట్టవుబ్బరం కలిగిస్తుంది.

శింబి (చిక్కుడు).—ఇది గోరుచిక్కుడు, పెద్దచిక్కుడు అని రెండురకాలు. బీజప్రధానం. మధురం, మధురవిపాకం, శీత వీర్యం, గురువు, బల్యం, దాహకరం, కఫవర్ధకం.

కోలశింబి (కారుచిక్కుడు):—ఇది ఉష్ణవీర్యం, మలబంధకం అగ్ని శుక్రనాశకం.

సౌభాంజనం (మునగకాయ).—ఇది మధురం, మధురపాకం, శీతవీర్యం. శూల, కుష్ఠ, క్షయ, శ్వాస, గుల్మరోగాల్లో పథ్యం.

వార్తాకం (వంకాయ) —ఇది మధురం, తీక్ష్ణం, ఉష్ణవీర్యం, కటుపాకం. దీపకం, లఘువు. జ్వరంలో పథ్యం.

కంటకారి (వాకుడుపండు).—ఇది తిక్తరసం, కటువిపాకం, దీపకం, లఘువు, రూక్షం, ఉష్ణవీర్యం. శ్వాస, కాస, జ్వర, వాత రోగాల్లో పథ్యం. ఇక కందశాకాల్లోకి వద్దాం.

శాకవర్గం—కందశాకాలు

సూరణకంద (మంచికందగడ్డ).—ఇది కషాయరసం, అగ్నిదీపకం, కఫహరం. త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. మూలరోగం, ప్లీహరోగం, గుల్మరోగం—వీటిలో పథ్యం.

ఆరూకం (పెండలం):—ఇందులో చాలా జాతు లున్నాయి. గుణంమాత్రం సమానం. ఇది మధురరసం, శీతవీర్యం, గురువు. జీర్ణంఅవడం ఆలస్యం. బలకరం, శుక్రవర్ధకం.-మలబద్ధాన్ని పోగొడుతుంది.

సిరగడదుంప:—దీనిలోని జాతులన్నిటినీ పెండలంలోనే అంతర్భూతాలు చేసింది శాస్త్రం.

మూలకం (ముల్లంగిదుంప) —ఇది చిన్న, పెద్దా అని రెండు రకాలు. చిన్నది ఉష్ణవీర్యం, కటురసం, పాచకం. కంఠస్వరాన్ని బాగుచేస్తుంది. జ్వరహరం. పెద్దది ఉష్ణవీర్యం, గురుగుణం, తీక్ష్ణం. త్రిదోషాల్ని ప్రకోపింపచేస్తుంది. తైలంతో ఉడికిస్తే త్రిదోష హరం

ఈ శాకవర్గాన్ని ముగించడానికి ముందు నిషిద్ధశాకలక్షణాల్ని గూర్చి మనం కొంచెం తెలుసుకోవాలి.

నిషిద్ధశాకలక్షణాలు

చాలా లేతగా వున్న శాకం కూడదు. తన ఋతుకాలంలో గాకుండా ఇతర కాలంలో పుట్టింది పనికిరాదు. పురాణం అయిందీ, పురుగుపట్టిందీ, సగం అగ్నిదగ్ధం అయిందీ, చమురుపోయి యెండి పోయి రూక్షంగా వున్నదీ, శ్మశానాలవంటి అమంగళప్రదేశాల్లో పుట్టిందీ అయివున్న శాకాన్ని వర్జించాలి. వొక్క ముల్లంగి దుంపమాత్రం యెండినా పనికివస్తుంది. చరకసంహితలో అనేక శాకాల్ని శాకవర్గంక్రింద పఠించారు. వాటి పేర్లు కూడా ఆంధ్రభాషలో సరిగా తెలియడం లేదు. భావప్రకాశ మున్నగు గ్రంథాలలోంచి యెత్తి యీ గుణాల్ని వ్రాశాను. సామాన్యంగా కాయకూరలూ, ఆకుకూరలూ త్వరలో జీర్ణం అయి మలమోచనం చేస్తాయి అని చరకం వ్రాస్తూంది. దుంపకూరలు సాధారణంగా మలబద్ధం చేస్తాయి. ఆకుకూరల్ని, కాయకూరల్ని మొదట మందాగ్నిపైన ఉడకపెట్టి మెత్తగా వుడికిన తర్వాత పసరు వార్చివేసి పిమ్మట తైలంతో వేయించి తింటే నిర్దుష్టంగా వుండి మలవిసర్జనం చేస్తా యని చరకం వ్రాసింది. శాకాలయందు అనేక బాహ్యవిషాలు

వుండవచ్చు. పరిశుద్ధి చేసుకోవాలి. లేకపోతే చాలా ప్రమాదాలు వస్తాయి. రాత్రిపూట భోజనంలో పత్రశాకాలు (ఆకుకూరలు) చాలామంచి వనిన్నీ, అలా తింటే మలబద్ధం పో తు ం ద ని న్నీ శాస్త్రకారులు చెపుతూ వున్నారు. అది అనుభవసిద్ధం కూడాను. శాస్త్రోక్తాలయిన శాకాలగుణాలు తెలుసుకుంటే యే రోగంలో యే శాకాన్ని పథ్యంగా పెట్టించాలో వైద్యుడికి బాగా తెలుస్తుంది. రోగ కాలంలో పథ్యాహారం మంచిదనిన్నీ, పథ్యం లేకపోతే రోగం కుదరదనిన్నీ మన శాస్త్రం ఘోషిస్తోంది. యీ కూరల్లో వున్న జీవనీయభాగాలవల్లనే వాతపిత్తకఫాలు సామ్యానికి వచ్చి రోగాలు కుదురుతాయి. కేవలం ఔషధసేవవల్ల రోగాలు మానుతా యను కోవడం భ్రమ. అందుకోసమే శాస్త్రం వ్రాసింది ఇల్లా—

శ్లో. పథ్యే సతి గదార్తస్య కిమౌషధనిషేవణమ్।
పథ్యేఽసతి గదార్తస్య కిమౌషధనిషేవణమ్॥

తా. రోగి సరిగా పథ్యాహారాన్ని తింటే మందు అక్కరలేదు. అంటే— పథ్యంతోనే రోగం కుదురుతుందన్నమాట. పథ్యం చెయ్యకపోయినా మందు అక్కరలేదు. అంటే—'పథ్యం లేనివాడు మందు తిన్నా పని జరగదు రోగం కుదరదని. ఇంతటితో శాక వర్గాన్ని ముంగిచుకొని మాంసవర్గంలోకి వద్దాం.

మాంసవర్గం

మాంసం రెండు రకాలు. జాంగలమాంసం, ఆనూపమాంసం అని. మెట్టప్రదేశాల్లో తిరిగే జంతువుల మాంసం జాంగలం. ఇట్లాంటి జాంగలజంతువులు యెనిమిది విధాలుగా వున్నాయి. 1. జంఘలాలు (పిక్కబలంతో నడుస్తాయి). 2. బిలేశయాలు

(బిలంలో నివసిస్తాయి), 3. గుహాశయాలు (పర్వతగుహల్లో వుంటాయి), 4. పర్ణమృగాలు (ఆకూ అలం తిని బ్రతుకుతాయి), 5. విష్కిరాలు (ముక్కుతో యేరుకొని తింటాయి), 6. ప్రతుదాలు (ముక్కుతో పొడిచి తింటాయి), 7. ప్రసహాలు (వేటాడి బలాత్కారంగా తింటాయి), 8. గ్రామ్యాలు (పల్లెల్లో వుంటాయి).

1. జంఘాలాలు:—హరిణం (లేడి), ఏణం (ఇఱ్రి), కురంగం, ఋష్యం, పృషతం, న్యంకు, శంబరం మొదలైనవి జంఘాలాలు. హరిణం యఱ్రగా తామ్రవర్ణంగా వుంటుంది. ఏణం నల్లగానూ, కురంగం కొద్దియెఱ్రగానూ, ఋష్యం నీలిరంగుగానూ, పృషతం చందమామవంటి మచ్చలతోనూ, న్యంకు చాలాకొమ్ములతోనూ వుంటాయి. ఇవన్నీ లేడిజాతిలోవే. వీటి మాంసం లఘువుగానూ, బలవర్ధకంగానూ వుంకి, పిత్తశ్లేష్మాన్ని హరిస్తూ కొంచెం వాతాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది.

2. బిలేశయాలు:—ఉడుము, చెవలపిల్లి, సర్పము, ఎలుక మొదలైనవి బిలేశయాలు. వీటిమాంసం మధురం, ఉష్ణవీర్యం, గురువు, స్నిగ్ధం, బలకరం, వాతహరం, మధురపాకం, మలబద్ధకం.

3 గుహాశయాలు·—సింహం, పులి, తోడేలు, యెలుగుబంటి, ఏనుగు, నక్క, పిల్లి మున్నగునవి గుహాశయాలు. వీటి మాంసం మధురం, ఉష్ణవీర్యం, గురుగుణం, స్నిగ్ధం, బలకరం, వాతహరం.

4. పర్ణమృగాలు:—చెట్లమీద వుండేకోతి, పిల్లిజాతులన్నీ పర్ణమృగా లనబడతాయి. వీటిమాంసం శుక్రవర్ధకం, దృష్టికి బలం

యిస్తుంది. క్షయరోగంలో పథ్యం. మూత్రరోధాన్నీ, మలరోధాన్నీ తొలగిస్తుంది.

5. విష్కిరాలు — కోడి, లావుకపిట్ట, మీనవల్లంకిపిట్ట, తిత్తిరిపిట్ట, తీతువపిట్ట మొదలైనవి విష్కిరాలు. వీటిమాంసం మధురరసం, శీతవీర్యం, కటువిపాకం. త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. బలం శుక్రం వృద్ధి అవుతాయి త్రిదోషహరం.

6. ప్రతుదాలు:— పావురాయిజాతిలోని హారితం, ధవళం, చిత్రపక్షం, చిలుక, కోడి, గోరువంక మొదలైనవి ప్రతుదాలు. వీటి మాంసం మధురం, శీతవీర్యం, లఘువు, మలబంధకం, కొంచెంగా వాతవర్ధకం.

7. ప్రసహాలు:— కాకి, గద్ద, రాంబొందు, గుడ్లగూబ, చాషం (నల్లకంఠంకలది), భాసం (గద్దల్లోభేదం) మొదలైనవి ప్రసహాలు. వీటిమాంసం చాలాఉష్ణం. యీ మాంసాన్ని తింటే క్షయరోగం, భస్మకరోగం, ఉన్మాదం, శుక్రనాశం సంభవిస్తాయి.

8. గ్రామ్యాలు — మేక, గొర్రె, యెద్దు, చీంబోతు, గుఱ్ఱం మొదలైనవి గ్రామ్యాలు వీటిమాంసం మధురరసం, మధురవిపాకం, బలవర్ధకం, అగ్నిదీపకం, వాతహరం, శ్లేష్మపిత్తకరం.

<u>ఆనూపమాంసం.</u>

ఆనూపమాంసం అంటే జలప్రాయ (తేమ) దేశంలో సంచరిస్తూ వుండే జంతువులయొక్క మాంసం. యీ జంతువులు అయిదువిధాలుగా వున్నాయి. 1. కూలేచరాలు (నీటియొడ్డున తిరుగుతాయి), 2. ప్లవాలు (నీటిపైన యీదుతాయి), 3 కోశస్థాలు

(కోశంలోపల దూరివుంటాయి), 4. పాదులు (కాళ్లతో నీటిలో నడుస్తాయి), 5. మత్స్యాలు (చేపలు) అని.

1. కూలేచరాలు —గేదె, దున్న, పంది, చమరీమృగం, నీటి యేనుగు, ఖడ్గమృగం మొదలైనవి. వీటిమాంసం మధురం, మధురవిపాకం, శీతవీర్యం. చమురుతోవుండి శుక్రవృద్ధి చేస్తుంది.

2. ప్లవాలు:—హంస, బెగ్గొరుపక్షి, క్రౌంచం. కొంగ, నీటికాకి మొదలైనవి వీటిమాంసం మధురం, శీతవీర్యం, శుక్ర వర్ధకం, వాతశ్లేష్మప్రకోపకం.

3. కోశస్థాలు:—నత్తగుల్లవంటి గుల్లలో వుండే పురుగుజాతి అంతా కోశస్థం అని వాడబడుతుంది. వీటిమాంసం మధురం, శీత వీర్యం, వృష్యం, బలకరం, మలవర్ధకం.

4. పాదులు:—కుంభీరం (నీటిలో వుండి మనుష్యుల్ని చంపుతుంది), తాబేలు, మొసలి, తిమింగిలం మొదలైనవి. వీటి మాంసం కోశస్థజంతుమాంసగుణానికి సమంగా వుంటుంది.

5. మత్స్యాలు:—మత్స్యం, రోహితం, పాఠీనం, శష్కులి, పృథురోమం మొదలైన జాతులు యెన్నో వున్నాయి. మత్స్య సామాన్యంయొక్క మాంసం మధురరసం, ఉష్ణవీర్యం, వాతహరం, వృష్యం. మద్యపానం చేసేవారికీ, అతిస్త్రీసంభోగంచేసేవారికీ, తీవ్రమైన జఠరాగ్ని గలవారికీ పథ్యాహారంగా వుంటుంది.

<u>మాంసాన్నిగూర్చిన విధినిషేధాలు.</u>

అప్పుడే వేటాడిన మాంసాన్ని తినాలి. దానంతట చచ్చిన దాని మాంసం తింటే అతిసారం పుడుతుంది. ముసలివాళ్ళ మాంసం తినకూడదు. పిల్లలు తినడం మంచిది. పాము కరిస్తే చచ్చిన

జంతుమాంసం, యెండిపోయిన మాంసం తింటే శూలపుట్టి చస్తారు.

పక్షిజాతుల్లో మగదానిమాంసం, చతుష్పాజ్జంతువుల్లో (నాలుగు కాళ్ళతో నడచేవాట్లో) ఆడదానిమాంసం శ్రేష్ఠంగా వుంటాయి మగజంతువుయొక్క పరార్థం (పైభాగం) ఆడుదానియొక్క పూ ర్వా ర్ధం (క్రిందిభాగం Lower half) గుణవంతంగా వుంటాయి. అన్నిజంతువులయొక్కా మధ్యప్రదేశం (నడుము భాగం) గురుగుణం కలిగివుంది.

అన్నిమృగాల మాంసాలలోనూ తొడ (చట్ట) మాంసంకంటే చేతిమూపుల మాంసం, దానికంటే క్రోడ (ప్రక్క) మాంసం, దాని కంటే తల మాంసం, పిమ్మట వృషణమాంసం, దానికంటే చర్మం, తరవాత మేఢ్రం (శిశ్నం), దానితరవాత పి రు దు లు, పిమ్మట వృక్కలు (మూత్రపిండాలు), వానికంటే యకృత్తు, దానికంటే గుదం, దానికంటే వెన్నుయెముకలో మాంసం గురు త్వగుణం హెచ్చుగా కలిగి వుంటాయి. గురుత్వంగల మాంసాన్ని కాస్త మితంగా తిని, లఘుమాంసాన్ని హెస్త అధికంగా తింటే మాత్రాదోషం కలగదు. పాకాదిసంస్కారంచేత గురుమాంసం కూడా లాఘవాన్ని పొందుతుంది మాంసరసంయొక్క ఉత్తమ త్వాన్ని యిల్లా రాస్తోంది చరకం—

శ్లో. శుష్యతాం వ్యాధిముక్తానాం కృశానాం క్షీణరేతసామ్।
బలవర్ణార్థినాం చైవ రసం విద్యాద్యథామృతమ్॥

తా. మాంసక్షయం కలిగినప్పుడూ, తాత్కాలికమైన వ్యాధినుండి బ్రతికి ఆరోగ్యం పొందేకాలంలోనూ, చిక్కినవారికీ, శుక్రం క్షీణిం

చేసేవారికీ, శరీరబలం, చక్కని శరీరవర్ణం కోరేవారికీ మాంస రసం చాలా ఉపయోగిస్తూ అమృతం లాగున వుంటుంది.

శ్లో. వ్యాయామనిత్యాః స్త్రీనిత్యా మద్యనిత్యాశ్చ యే నరాః।
నిత్యం మాంసరసాహారా నాతురాస్స్యుర్న దుర్బలాః॥

తా. శరీరపరిశ్రమం యెక్కువగా పడువారూ (Labouring class) నిత్యంగా స్త్రీసంభోగం చేయువారూ, మద్యపానం చేయువారూ తమకు రోగం రాకుండా శరీరం బలిష్ఠంగా వుండా లంటే ప్రతిదినం మాంసం తినాలి

ఋతువిశేషంగా మత్స్యమాంసభక్షణం

హేమంతంలో నూతిలోని మత్స్యాలనూ, శిశిరఋతువులో సరస్సులోని మత్స్యాలనూ, వసంతంలో నదిలోని మత్స్యాలనూ, గ్రీష్మంలో మడుగులోని మత్స్యాలనూ, వర్షకాలంలో చెరువులోని మత్స్యాలనూ, శరదృతువులో కొండకాల్వలోని మత్స్యాలనూ భుజిం చాలని భావప్రకాశమతం ఇక మాంసవర్గాన్ని ముగించి జలవర్గం లోకి వద్దాం.

జలవర్గం

నీరు శరీరానికి అవసరం అని వెనకే వ్రాశాం. ఆయుర్వేద శాస్త్రప్రకారం జలం వొక ప్రత్యేక తత్త్వం, ప్రత్యేక మహాభూతం అనిన్నీ చెప్పబడుతూంది జలం అంతా వొక్కటే భేదాలు లేవు. అదృష్టప్రధానంగా ఆకాశాన్నుంచి యింద్రప్రేరితమయి యీ జలం వర్షింపబడుతూంది. ఆకాశాన్నుంచి వర్షించేటపుడూ, క్రింద పడిన పిమ్మటా, దేశకాలాలచేతనూ మారుతూ, అనేకరకాలుగా వర్ణింప

బడుతూంది. ఆకాశం నుంచి వర్షింపబడే నీరు "దివ్యజలం" అనబడుతూంది.

దివ్యజలం

"ఇది శీతవీర్యం, నిర్మలం, మంగళకరం, సుఖ ప్రియం, లఘుగుణవంతం అయి వుంది. భూపతనం అయిన తరువాత పడినప్రదేశాన్నిబట్టి వుంది దీని గుణం. ఆకాశం నుండి పడేటప్పుడు చంద్రసంబంధంచేతా, సూర్యసంబంధంచేతా కొన్ని మార్పుల్ని పొందుతూంది. వాయువు ఎగర కొడితే ఆకాశంలో వ్యాపించే ధూళిసంబంధం వల్లా మేఘాలతో తిరుగాడే లూతాది (సూక్ష్మక్రిములు) విషసంబంధం వల్లా దివ్యజలం కూడా వేరు గుణాల్ని పొందుతుంది. దివ్యజలంలో యే రసమూ లేదు. జలం అవ్యక్తరసం అని వాడబడుతూంది. భూసంబంధం వల్లనే జలంలో షడ్రసాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి తెల్లభూమిలో పడితే తిక్తరసం, కపిలప్రదేశంలో పడితే క్షారత్వం, ఊషర(చవుడు)క్షేత్రంలో పడితే లవణరసం, పర్వతప్రాంతంలో పడితే కటు రసం, నల్లమట్టిప్రదేశంలో పడితే మధురరసాన్ని కలిగి వుంటుంది జలం.

ఆకాశం నుండి పడేటప్పుడు క్రింద పడనీయకుండ మృణ్మయ పాత్ర (మట్టిపాత్ర)లోకి పట్టి జాగ్రత్త చేసిన నీటినే దివ్యజలం అంటారు. అత్యుత్తమం అవడం చేత మహారాజు లీ జలాన్నే త్రాగుతూ వుంటారు. జలం వర్షించేటప్పుడు ఋతుభేదంచేత కూడా గుణభేదాన్ని పొందుతూ వుంటుంది. హేమంతంలో జలం స్నిగ్ధం, వృష్యం, బలకరంగా ఉండి గురుత్వవంతంగా

వుంటుంది. శిశిరకాలంలో కూడా పై గుణాలు వుంటాయి కాని, కొంచెం లఘువుగా వుంటుంది. వసంతంలో కషాయరసం, మధుర రసం గలిగి రూక్షంగా వుంటుంది. గ్రీష్మంలో కఫహరంగా వుండి లాఘవాన్ని పొందుతుంది. వర్షకాలంలో కీటలూతాదిసంబంధం గల వాయువులు మేఘాలతో కలవడం చేత ఆ కాలంనాటి నీరు విషదుష్టం అయి రోగకారణం అవుతూంది. అట్టి జలాన్ని గ్రహించకూడదు. శరదృతువులో అగస్త్యనక్షత్రం వుదయించిన తర్వాత నీరు అంతా నిర్విషం అవుతుంది. ఆ కాలంలోని నీరు నిర్మలం అయి పానయోగ్యంగా వుంటుంది అట్టి జలాన్నే సుకుమారులూ, రాజులూ, సామంతులూ త్రాగాలని శాస్త్రం చెపుతూంది. శరత్కాలంలో నిర్విషం అయిన యీ జలాన్నే "హంసోదకం" అని శాస్త్రం వాడుతూంది

దేశభేదం చేత జలగుణాలు

హిమాలయపు చరియల్లోంచి ప్రవహిస్తూ ధారాప్రవాహంగా రాళ్లమీద పడుతూ, అభిఘాతాల్నిచెందుతూ, యిల్లా అల్లా చెదిరి పోతూ మిక్కిలి లఘుత్వాన్నిచెందిన నీరు చాలా పథ్యం, పవిత్రం అయి వుంటుంది. దేవతలూ, ఋషులూ యీ వుదకాన్నే సేవిస్తూ వుంటారు. ఈ యభిప్రాయంతోనే "హిమవత్ప్రభవాః పథ్యాః పుణ్యా దేవర్షిసేవితాః" అని చరకమహర్షి వ్రాశేడు. సుశ్రుతాచార్యుడుమాత్రం "హిమవత్ప్రభవా హృద్రోగాదీన్ జనయన్తి" "హిమవత్పర్వతంలో పుట్టిన నీరు హృదయరోగాదులను పుట్టిస్తుంది" అని వ్రాశేడు. హిమవత్పర్వతంలో ఉపత్యకాప్రభవం (క్రిందచరియల్లో పుట్టినది) అయిన నీరు పైన చెప్పినప్రకారం

అభిఘాతాదులను పొందనందున లఘుత్వాన్ని చెందక గురుత్వం కలదై అపథ్యం అవుతుందని సుశ్రుతాభిప్రాయమనిన్నీ, అధిత్యకా ప్రభవం (పై చరియల్లో పుట్టినది) అయిన నీరు పైవిధంగా లఘుత్వాన్ని చెంది పథ్యం అవుతుందని చరకాభిప్రాయమనిన్నీ మనం గ్రహిస్తే పై విరోధం తొలగుతుంది

మలయపర్వతాల్లోంచి పుట్టి గులకరాళ్లు, యిసుక గుండా ప్రవహిస్తూన్న జలం నిర్మలంగా వుండి అమృతతుల్యం అనబడుతుంది సుశ్రుతాచార్యులు "మలయప్రభవాః క్రిమీన్ జనయన్తి" "మలయపర్వతపు నీరు క్రిమిరోగాన్ని కలుగజేస్తుంది" అని వ్రాస్తూన్నాడు. మలయపర్వతాల్లోంచి పుట్టినా యిసుక గులకరాళ్ళ గుండా ప్రవహించక వేరే మార్గంగుండా ప్రవహిస్తే ఆ నీరు క్రిమిరోగాన్ని పుట్టిస్తుం దని అభిప్రాయం సుశ్రుతుడిది. పశ్చిమాభిముఖాలై పశ్చిమసముద్రంలోకి పోతూ వున్న నదుల్లో నీరు కూడా పథ్యంగానే చెప్పబడుతూంది. వొక్క గంగాజలం తప్ప పూర్వసముద్రంలోకి పోతూ వున్న జలం అంతా గురుగుణం కలిగి వుంటుంది. పారియాత్రపర్వతం, వింధ్యపర్వతం, సహ్యాపర్వతం— వీటిలో ప్రవహించే నీరు శిరోరోగం, హృద్రోగం, కుష్ఠురోగం, శ్లీపదం(బోద) మొదలైన రోగాల్ని పుట్టి స్తుంది. సుశ్రుతాచార్యులు "పారియాత్రభవాః పథ్యాః" "పారియాత్రపర్వతపు నీరు పథ్యం" అని విరుద్ధంగా వ్రాశాడు. పారియాత్రపర్వతంమీద వున్న పెద్ద చెరువులోంచి కాలవగుండా ప్రవహించే నీరు పథ్యం అని సుశ్రుతుని భావం పర్వతంయొక్క లోయనుండి స్రవించే నదీజలం రోగ కారణం అని చరకుని అభిప్రాయం. వర్షకాలంలో భూమిమీద

వున్న పురుగులూ, సర్పాలూ, యెలుకలూ మలాన్ని విసర్జించడం చేత నీరు దూషితం అవుతుంది. ఆ జలాన్ని నదులు ప్రవహిస్తాయి. ఆ నదీ జలం సర్వదోషప్రకోపం చేస్తుంది. దిగుడుబావులూ, చెరువులూ, సరస్సులూ— వీటిలో వున్న నీరు ఆ ప్రదేశంయొక్క గుణాన్ని పొందుతుంది జిగురుగా వుండి, క్రిమిదుష్టం అయి, ఆకులు నాచు బురదా కలిగివుండి, వర్ణహీనం రసహీనం అయిన జలాన్ని, చిక్కగానూ, దుర్గంధంగానూ వున్న జలాన్ని వర్జించాలి. సముద్రజలంలో ఆమగంధం వుంది. లవణపూర్ణంగా వుండి త్రిదోష ప్రకోపం చేస్తుంది.

జలగ్రహణ సమయం

నీరు సాధారణంగా ఉదయాన్ని శీతలంగానూ, నిర్మలంగానూ వుంటుంది. కనుక ఆ సమయంలోనే గ్రహించి భద్రం చేసుకోవాలి. జలం కాస్త దోషవంతంగా వుంటే కాచుకున్నా, సూర్యరశ్మి తగిలినా ఆ దోషం పోయి నిర్మలం అవుతుంది. అల్లా చేసుకుని త్రాగవచ్చు. ఇక జలవర్గంలోంచి క్షీరవర్గంలోకి వద్దాం.

క్షీరవర్గం

గోక్షీరం (ఆవుపాలు)—వీట్లో మధురరసం, శీతవీర్యం, స్నిగ్ధం, మృదుగుణం, గురువు, మందం, ప్రసన్నం, శ్లక్ష్ణం, పిచ్ఛిలం —యీ పదిగుణాలూ వుండడంచేత ఇవి శరీరంలో ఓజస్సును వృద్ధి చేస్తాయి. జీవనీయాలలో వుత్తమం, రసాయనంగానూ వున్నాయి, యితర జంతువుల పాలకంటే మంచివిగా శాస్త్రం చెపుతూంది.

మహిషీక్షీరం (బఱ్ఱెపాలు)—ఇవి ఆవుపాలకంటే గురువు, శీతవీర్యం. చమురు యెక్కువ. జీర్ణశక్తి ప్రబలంగా వున్న వారు

త్రాగాలి అందువేత. చక్కని నిద్రను ఉత్పత్తి చేస్తుంది త్రాగితే.

ఉష్ట్రీక్షీరం (ఒంటెపాలు)·—ఇది కొంచెం లవణరసం, ఉష్ణ వీర్యం, లఘువు, రూక్షం. ఆరోగ్యకాలంలో త్రాగకూడదు. ఆనాహ రోగం (పొట్టవుబ్బరం), క్రిమిరోగం, నంజు, ఉదరం, మూల శంక—వీటిలో పథ్యంగా పనికివస్తుంది.

బడబాక్షీరం (గుఱ్ఱపుపాలు) —బలకరం. ధాతువుల్ని గట్టి పరుస్తుంది. ఉష్ణవీర్యం. మధురంగా వున్నా కొంచెం పులుసూ, లవణం కూడా వున్నాయి. రూక్షం, లఘువు. హస్తపాదగతం అయిన వాతరోగంలో పథ్యంగా వుంటుంది. గాడిద, కంచరగాడిద మొదలైన ఒంటిడెక్కజంతువులపాలు గుఱ్ఱపుపాలులాగే వుంటాయి.

ఛాగక్షీరం (మేకపాలు) — –ఇది మధురరసం. అనురసం కషాయం. శీతవీర్యం, లఘుగుణం మలబంధం చేస్తుంది. రక్తపిత్తం, అతిసారం, క్షయ, కాసం—వీటిలో పథ్యం.

ఆవికక్షీరం(గొఱ్ఱెపాలు) —ఉష్ణవీర్యం, మధురరసం, పిత్తం, శ్లేష్మప్రకోపకం. హిక్కా–శ్వాసరోగాలకు కారణం అవుతుంది.

హస్తినీక్షీరం (యేనుగుపాలు) —బలకరం, గురుగుణం. ధాతువుల్ని గట్టిచేస్తుంది. రోగాల్లో మాత్రం ఉపయోగిస్తుంది.

మానుషీక్షీరం .(చనుబాలు)·—జీవనం, బృంహణం, స్నేహనం పిల్లలికి సంవత్సరందాకా ప్రాణపోషకం అయిన ఆహారం ఇదే

పాలవిషయంలో ఆంగ్లశాస్త్రం ఇట్లా వ్రాస్తోంది. పాలల్లో మానవశరీరంలో వున్న అన్ని ధాతువుల్నీ పోషించే ఆహారమూల ద్రవ్యాలు వున్నాయి. మరిన్నీ జీవనీయాలు (Vitamins) ప్రకృతి సిద్ధంగా వున్నాయి యిందులో జీవనీయాలు వుండడంచేతనే పిల్లలకు వచ్చే పిట్టరూపు (Rickets) రోగంతో చాలా వుపయుక్తంగా వుంది. జంతువుల్నిబట్టీ, అవి తినే ఆహారాన్నిబట్టీ, పాలయొక్క గుణాలు మారుతూంటాయి. ఆవుపాలలో నాలుగు భాగాలు మాంసకృత్తులూ (Albuminoids), నాలుగు భాగాలు తైలం (Fats), అయిదు భాగాలు క్షీరశర్కరా (Milk Sugar), ఒక భాగం లవణాలు (Various Salts), ఉదకం 86 భాగాలూ వున్నాయి. యెముకలు గట్టిపడడానికీ, రక్తం ఘనీభావాన్ని (Coagubility ని) పొందడానికీ ప్రధానం అయిన సుధాక్షారం (Calcium phosphate) విస్తారంగా పాలల్లో వుంది. ఇతరలవణాలు కొద్దిగా వున్నాయి. బర్రెపాలలో ఆవుపాలకంటే వెన్న హెచ్చు. గాడిదపాలలో ఆవుపాలకంటే వెన్న యెక్కువ; శర్కరలవణాలు తక్కువ. చనుపాలలో చమురు యెక్కువ గానూ, లవణాలు తక్కువగానూ వుంటాయి. పిల్లల శరీరాన్ని పోషించడానికి కావలసిన అన్ని ద్రవ్యాలూ చనుబాలల్లో వున్నాయి. పిల్లలికి యిట్లాంటిది మరొకటి లేదు. చనుబాల తర్వాత మేకపాలు, తర్వాత గాడిదపాలు, తర్వాత ఆవుపాలూ పిల్లలికి మంచివి. దీనివల్ల చనుబాలకీ, ఆవుపాలకీ చాలా వ్యత్యాసం వుందనీ, చనుబాలకీ మేక పాలకూ చాలా సామ్యం వుందనీ, గాడిదపాలు కూడా ఆవుపాల కంటె ఉత్తమమైన ఆహారమనీ తెలుస్తోంది.

దధి (పెరుగు):—వృష్యం, ఉష్ణ వీర్యం, అమ్లపాకం, బలకరం, స్నిగ్ధం. శరత్, గ్రీష్మ, వసంత ఋతువుల్లో తాగ కూడదు. రాత్రి కూడదు. చక్కెర, పెసరపప్పు, తేనె, వుసిరిక —వీనితో కలిపే తాగాలి. త్రాగితే రాత్రి వెచ్చగా వున్న పెరుగు తాగవచ్చు.

తక్రం (మజ్జిగ):—మధురం, మధురవిపాకం, ఉష్ణవీర్యం, దీపనం, వృష్యం. త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది గ్రహణి, అర్శో రోగాల్లో ముఖ్యమయిన పథ్యాహారం. తక్రాభ్యాసం కలవారికి రోగాలు రావు. తక్రం అభ్యసిస్తే అనేక రోగాలు పోతాయి. దేవతలకి అమృతంలాగే మానవులికి ఆరోగ్యానికి తక్రం ఉత్తమం చలిమజ్జిగ శ్లేష్మవృద్ధి చేస్తుంది. కాచిన మజ్జిగ శ్రేష్ఠం.

నవనీతం (ఆవువెన్న):—వృష్యం, దీపనం, సంగ్రాహి. పిల్లలకీ, వృద్ధులకీ, ధాతుపోషకం. శిశువులకి (Infants కి) అమృతతుల్యం. అందుచేతనే 3వ మాసం మొదలు "ముక్కుటం" అనే పేరుతో ఆవునేతిని పెడతారు పిల్లలికి. బఱ్ఱెవెన్న చాలా గురుత్వం కలిగి వుంటుంది మేదస్సునూ, శుక్రాన్నీ వృద్ధిచేస్తుంది. పాలల్లోంచి తీసిన వెన్న అతి స్నిగ్ధంగానూ, అతిబలకరంగానూ, అతిమధురంగానూ వుండి శీతవీర్యం కలిగి వుంటుంది. నిలవ వెన్న తరుచుగా రోగకారణం అవుతూంది

ఘృతం (నేయి):—అన్ని తైలాల్లో నేయి వుత్తమం. దీనిలో అనంతశక్తులున్నాయి. స్మృతి, బుద్ధి, జాఠరాగ్ని, ఓజస్సు, కఫం, మేదస్సు—వీటిని వృద్ధి పొందిస్తుంది. నేయి యే జంతువుదో ఆ గుణం ఆ నేతిలో వుంటుంది,

పీయూషం (జున్నుపాలు):— గురుగుణం, సంతర్పకం, వృష్యం. అగ్నిదీప్తికలవారే భుజించాలి. ఇంతటితో క్షీరవర్గాన్ని ముగించి ఇక్షువర్గంలోకి వద్దాం.

<u>ఇక్షువర్గం</u>

ఇక్షు (చెఱుకు) —ఇది మధురం, శీతవీర్యం, వృష్యం, స్నిగ్ధం, బృహణం. చెఱుకును దంతాలతో కొరికి భక్షిస్తే మంచిది. అట్లా కాకుండా, యంత్రంలో ఆడిన పానకంలో కణుపు, పై చర్మం యొక్క సారం వుండడంచేతనూ, కొంచెం కాలం నిలవవుండడంచేతనూ, గాలిసోకడంచేతనూ సూర్యకిరణసంబంధం చేతనూ, విదాహిగుణాన్ని కలిగి వుంటుంది (Creating a sort of burning sensation after drinking.) అందుచేత యంత్రంలో ఆడిన చెరుకుపానకాన్ని త్రాగడం మంచిదికాదు

గుడం (బెల్లం):— -ఇది రక్తం, మాంసం, మజ్జ, మేదస్సు లను వృద్ధి చేస్తుంది. క్రిమిరోగానికి కారణం అవుతుంది అందుచేత స్వల్పంగా తినడం మంచిది. కలకండ, ఖండశర్కర మొదలైనవి బెల్లంతో సమానంగా వుంటాయి పరిశుభ్రంగా వున్నకొలదీ శీతవీర్యం అధికం అవుతూ వుంటుంది

మధువు (తేనె).—ఇది మధురరసం. కషాయరసం అనురసం. గురువు, రూక్షం. మానవాహారంగా కావలసిన ఉపాదాన ద్రవ్యాలన్నీ కొంచెంగా వున్నాయి యిందులో. దీనిలో వున్న మధుర ద్రవ్యం త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది పిండిపదార్థాన్ని శర్కరగా మార్చే లాలాద్రవంవంటి ద్రవ్యం యిందులో వుంది. కొత్తతేనె

కొంచెం విరేచనకారి. సంవత్సరం నిలవ వుంటే మలబంధకం. ఇది ధాతుపోషణం కావించే ద్రవ్యాలలో ఉత్తమంగా వుంది. విశ్రాంతిలేక సర్వదా పనిచేస్తూ వున్న గుండెకాయకు మూల పదార్థం అయిన పేశీలను గట్టిపరచుటలో చాలా ఉత్తమం అయింది తేనె. దీనిలో వున్న సుధాక్షారం (Calcium salt) శరీరంలో వున్న గ్రంథుల్ని (Internal secreting glands ని) సామ్యంలో వుంచుతుంది. రెండు గరిటెల తేనెలో వొక పంచపాత్రెడు చల్లని నీరు కలిపి త్రాగితే నిద్ర వస్తుంది శరీరస్థౌల్యం తీస్తుంది. తేనెగుణాలను వర్ణిస్తూ ఆయుర్వేదం రకరకాల తేనెను వర్ణించి చాలా చెప్పింది. ఆ విషయం గ్రంథాంతరములో చూచుకోవాలి. ఇంతటితో ఇక్షువర్గాన్ని వదలి తైలవర్గంలోకి వద్దాం.

తైలవర్గం

తైలా లన్నిటినీ ఆహారమూలద్రవ్యాలుగా పూర్వం వ్రాశాం. యీ తైలాలలో నువ్వులనూనె ఉత్తమం. ఆహారంక్రింద భుజించ డానికి నేయి తరువాత నువ్వులనూనే ప్రధానం అని శాస్త్రసమ్మతం.

తిలతైలం (నువ్వులనూనె).—— ఇది మధురరసం, మధుర విపాకం, గురువు, వృష్యం. ధాతువులికి స్థైర్యం యిచ్చి చర్మానికి మార్దవం కలిగిస్తూంది సూక్ష్మం అయిన శరీరనాళాలలో కూడా ప్రవేశిస్తుంది. ఉష్ణవీర్యం అవడంచేత గర్భాశయాన్ని శోధిస్తుంది. మెదడుకు శక్తి యిస్తుంది కృశించి వున్న శరీరాన్ని పెంచడానికీ, అతిగా పెరిగిన శరీరాన్ని తరిగించడానికీ కూడా యీ తైలం సమర్థం అవుతూంది అంటే—రూక్షాదిగుణాలు అధికం అయి వాతం

ప్రకోపించి స్రోతస్సుల్ని సంకోచింపచేయడంచేత అన్నరసం సరిగా పరిణామానాన్ని పొందక శరీరం కృశిస్తుంది. అట్టి స్థితిలో సరత్వం, సూక్ష్మత్వం, స్నిగ్ధత్వం, మార్దవం కలిగి వున్న తిలతైలం స్రోతోమార్గాలను వికసింప చేస్తుంది. తద్వారా ధాతు పోషణం కలిగి శరీరం పెరుగుతుంది. ఉష్ణవీర్యం అయి వుండడం చేత మేదస్సును క్షీణింపజేసి తద్వారా శరీరాన్ని తరిగించి స్థూలత్వాన్ని పోగొడుతుంది.

సర్షపతైలం (ఆవనూనె):— అగ్నిదీపకం. కటువిపాకం, కటురసం, ఉష్ణవీర్యం, తీక్ష్ణం, లేఖనం. కఫం, మేదస్సు, వాతం—వీటిని హరిస్తుంది. కుష్ఠు, క్రిమిరోగం—వీటిలో పథ్యం. ఇక కృతాన్నవర్గంలోకి వద్దాం.

కృతాన్నవర్గం

కృతాన్నం అంటే తయారు అయిన వంటకం. దీనిగుణం సామాన్యంగా యే వస్తువుతో తయారు అయిందో దానిప్రకారం వుంటుంది. కాని, వస్తుసమ్మేళనంచేతా, సంస్కారంచేతా గుణాలు మారుతూ వుంటాయి. మనం అనేకవంటకాలను అనేకరకాలుగా తయారుచేసుకుని భుజిస్తాం వాటిగుణాలను వ్రాయడం కూడా కష్టం అన్నిటిని తిని తెలుసుకుని వ్రాయాలి. శాస్త్రంలో చెప్పిన ప్రకారం యిప్పుడు వంటకాలను సిద్ధం చేసికొంటున్నారా ? అట్లా చేయడం లేదు. వొక్కొక్క ప్రాంతంలో ఒక్కొక్క విధంగా తయారు చేసికొంటారు. గ్రంథంలో వున్న వంటకాల నన్నిటినీ వివరించడం మొదలుపెడితే గ్రంథం కూడా పెరిగిపోవడంతప్ప పెద్ద ఉపయోగం వున్నట్లు తోచదు. యీ కృతాన్నవర్గంవిషయంలో

భావప్రకాశాదిగ్రంథాల్లో చాలా వివరణం వుంది. అవసరాన్నిబట్టి వైద్యవిద్యార్థి ఆ గ్రంథాల్ని పరిశీలించుకోవలసిందని నా అభిప్రాయం.

ఆహారవిషయం అవడంచేత యీ అధ్యాయంలో కొన్ని ద్రవ్యాల గుణాలను దిఙ్మాత్రంగా వ్రాశాను. కేవలం వస్తుగుణ పట్టిక క్రింద యీ గ్రంధాన్ని వ్రాయదలచలేదు వస్తుగుణపట్టికలకీ, ఔషధాలకూ యేమీ లోటులేకుండా, అనేకగ్రంథాలు అచ్చుపడి వున్నాయి. శాస్త్రీయవిషయాలను వివరించడంలో ఆయుర్వేదం చాలా వెనుకబడి వుంది ఆ విషయంకోసమే, యీ గ్రంథం వ్రాయబడుతూంది గనుక, వస్తుగుణాలను వివరించదలచుకోలేదు. సూక్ష్మంగా వ్రాసి సమాప్తిచేశాను. ఇందులో వస్తుగుణాలను వ్రాసేటప్పుడు రుచ్యం, వృష్యం, దీపనం, పాచనం, వాజీ కరణం మొదలైన శబ్దాలతో వ్రాశాను వైద్యవిద్యార్థికి సామాన్యంగా ఆ వైద్యపరిభాషాశబ్దాలకు అభిప్రాయం తెలిసి వుంటుందని అట్లా వ్రాశాను. ప్రతిమాటకు వ్యాఖ్యానం యీ గ్రంథంలో చేయుట భావ్యం కాదు. అవసరం అయిన విష యాలకు వైద్యపరిభాషకూడా పఠించవలసిందే వైద్యవిద్యార్థి అని హెచ్చరించుచున్నాను.



ఆహార విజ్ఞానం

యెనిమిదో అధ్యాయం

ఆహార పరిమాణం

(Quantity of food)

ఆహారమూలద్రవ్యాన్ని ఆరో అధ్యాయంలో తెలుసుకున్నాం ఆహారపరిమాణం తెలియాలి యీ అధ్యాయంలో. చరకవిమాన స్థానంలో ఆహారపరిమాణం లేక, ఆహారరాశిని గూర్చి యిట్లా వ్రాశారు—"పరిమాణం రెండు విధాలు 1. సర్వగ్రహం, 2 పరిగ్రహం అని. 'సర్వగ్రహం' అంటే—అన్నం, పప్పు, మాంసం మొదలైనవాటి నన్నిటినీ కలిపి యేకపరిమాణం చెయ్యడం యిందులో మొత్తమే లెక్కకు వస్తుంది కాని, వేరువేరు ద్రవ్యాల మొత్తం లెక్కలోకి రాదు సర్వగ్రహం అన్న శబ్దానికి వ్యాఖ్యాత "సర్వస్యేతి. మిశ్రీకృతాన్నసూపమాంసాదేరేకపిండేనగ్రహణం." "అన్నం, పప్పు, మాంసం మొదలైనవాటిని కలిపి మొత్తం ప్రమాణం గ్రహించడం" అని వ్రాశాడు. "పరిగ్రహం" అంటే—ఆహారంలోని వేరువేరు ద్రవ్యాల పరిమాణాన్నిగ్రహించడం. అన్నం యింత, పప్పు యింత. మాంసం యింత అని గ్రహించడం. పరిగ్రహశబ్దానికి వ్యాఖ్యాత "అన్నస్య కుడవః, మాంసస్య ద్విపలం, సూపస్య పలం ఇత్యాద్యవయవమాన

పూర్వకం సముదాయమానః." "కుడవప్రమాణం అన్నం, రెండు పలాలు మాంసం, ఒొకపలం పప్పు అంటూ ఆహారభాగాల ప్రమాణం తీసుకుని సముదాయప్రమాణం నిర్ణయించడం" అని వ్రాశాడు.

ప్రస్తుతం మనం తెలుసుకోవలసింది యేమిటంటే ఆహారమూల ద్రవ్యాల్లో యే ద్రవ్యం యెంత మొత్తం ప్రతిదినం యీ శరీరాని క్కావాలి? మొత్తం ఆహారం యెంతప్రమాణంలో ఉండాలి? అనేది. యీ రెండో ప్రశ్నయెందుకు? మూలద్రవ్యాల మొత్తం తెలిస్తే సరిపోతుంది గదా! అని అందాం. కాని, యీ సంగతి కాస్త ఆలోచిద్దాం. ధాతుపోషణానికి మాంసకృత్తులు, తైలాలు, మధురద్రవ్యాలూ, అవసరం అని చెప్పితే అన్నీ కూడా సమప్రధా నాలన్నమాట. వీటిని సమప్రమాణంలో భుజిస్తేనే ధాతుసామ్యం కలుగుతుందని భావం. వీటిలో ఒొకదాన్ని యెక్కువ తిన్నా, యింకోదాన్ని తక్కువ తిన్నా కూడ ధాతుపోషణంలో హెచ్చు తగ్గులు వస్తాయి. అందుచేత ఉపాదానద్రవ్యాల వేరువేరు ప్రమాణం తెలిస్తే ఆ మొత్తాన్ని తింటాం. రెండవప్రశ్న యొక్క తాత్పర్యం యేమిటింటే మూలద్రవ్యాలప్రమాణం తెలిసినా ఒకే మూలద్రవ్యం వున్న ఆహారాలు చాలా అరుదుగా ఉన్నాయి. మనం సాధారణంగా ప్రతిదినం తినే ఆహారద్రవ్యాలన్నీ అన్ని మూలద్రవ్యాల్నీ కొంచెం కొంచెం కలిగి వున్నట్లు తెలుస్తూంది రాసాయనికవిభాగంవల్ల. అందుచేత భోజనకాలంలో మూలద్రవ్యం యొక్క సరియైన ప్రమాణం తెలియనే తెలియదు. మనం ఆహారాన్ని తూచి తింటామా? అట్లా చేయడం హాస్యాస్పదం, అనుభవవిరుద్ధం కూడాను.

ద్రవ్యాన్ని పుచ్చుకునీ, ఆకల్ని పుచ్చుకునీ, ఆహారమొత్తం మారుతూంటుంది. ఒకదినం మధురాహారం బాగా వుంటే కొంచెం జాస్తిగా తింటాం. మరోనాడు మాంసం పాకాన్ని పడితే రాస్త అధికంగా వేస్తాం. రు చి గా వు ం ద ని ఒకపదార్థాన్ని యెక్కువగా తినడం, రెండోదాన్ని శాస్త్రోక్తంగా సమప్రమాణంలో తినడం ప్రారంభిస్తే ఆహారంమొత్తం అధికం అయిపోయి బాధిస్తుంది. అందుచేత ప్రతిభోజనం యెంతరాశిగా తినాలి? అని రెండోప్రశ్న తాత్పర్యం. ఆకలి యెక్కువగా వుండడం చేతనో, చాపల్యంచేతనో కంఠదఘ్నం (కంఠపూర్తి) గా తిని చాలామంది రోగాలపాలు అవుతూంటారు. యీ కారణంచేతనే "ఆత్మాన మభిసమీక్ష్య భుఞ్జీత" "తన్ను తాను తెలుసుకుని తినాలి" అని అంది శాస్త్రం సర్వమూ తినేవాడిపైన ఆధారపడి వుంది. శాస్త్రం మాత్రం మార్గదర్శకం అయి కొన్ని విషయాల్ని సూచిస్తుంది. అంతకంటే శాస్త్రం చెప్పలేదు. అవశం కూడాను.

ఉపాదానద్రవ్యాలు యెంతప్రమాణంలో ప్రతిదినం కావాలన్న విషయంలో ఆయుర్వేదం అంతగా వివరించి చెప్పలేదు. ఒక కుడవం అన్నం, ఒకపలం పప్పు, రెండుపలాల మాంసం, ప్రతి భోజనానికో, ప్రతిదినానికో (ఈ సంశయం తీరదు.) కావలసి వుంటుందని మాత్రం సర్వగ్రహపరిగ్రహశబ్దాల వ్యాఖ్యానంలో రాస్తాడు చరకవ్యాఖ్యాత. ఇంతమాత్రంచేత యేమీ నిశ్చయించడానికి వీలు లేదు యీ విషయాన్ని ఆంగ్లశాస్త్రం చాలా విపులంగా వ్రాసింది దానిలో వున్నదాన్ని సంక్షేపంగా వ్రాస్తాను. లెక్టినెంటు

కోలనెల్ మ్యాక్కారిజన్ (Lieut.Colonel Macarrison) గారు యిట్లా వ్రాశారు—

మాంసకృత్తులు —ప్రతిదినం మనకి మాంసకృత్తులు 3 మొ. 4 ఔన్సులు కావాలి. అంటే ప్రతిదినం శరీరంలో కలుగుతూ వున్న ధాతుక్షయాన్ని పూర్తిచేయడానికి 24 గంటలలోనూ 80 మొ. 120 గ్రాములు మాంసకృత్తులు వుండాలని తాత్పర్యం. మాంసకృత్తుల్లో భేదాలను, అవి వున్నద్రవ్యాలను గూర్చి ఆరో అధ్యాయంలో వ్రాశే వున్నాం.

తైలాలు (కొవ్వులు) —శరీరావయవాలు పనిచేయడానికి శక్తి కావాలి. ఆ శక్తిని కొవ్వుపదార్థాలు యిస్తాయి యీ కొవ్వుపదార్థాలు ప్రతిదినం 50 మొ. 80 గ్రాములు కావాలి. అంటే 2 ఔన్సులు మొదలు 3 ఔన్సులు తైలపదార్థాలు కావాలన్నమాట.

శర్కరద్రవ్యాలు (Carbohydrates) —పంచదారకూడ శరీరావయవాలు పనిచేయడానికి శక్తి యివ్వడంలో ప్రధానం అయి వుంది. యీ శర్కరద్రవ్యాలు స్థావరజన్యాలే కాని జాంతవాలు లేవు. గోధూమలు, వరిబియ్యం, బంగాళాదుంపలు—వీటిలో విశేషంగా యివి వున్నాయి. యీ శర్కరద్రవ్యాలు త్వరలో జీర్ణం అవుతాయి గనుక, చాలాఉత్తమాలుగా చెప్పబడుతూన్నాయి. ప్రతిదినం 500 మొ. 600 గ్రాములు శర్కరద్రవ్యం అనగా 18 ఔన్సులు మొదలు 21 ఔన్సులు వరకూ యీ శరీరానికి ఆహారంగా కావాలన్నమాట.

లవణాలు (Salts):—వీటి సంగతి ఆంగ్లశాస్త్రప్రకారం ఆరో అధ్యాయంలో వివరించాను. ఆయుర్వేదం "క్షారం, లవణం,

పిప్పలి" యీ మూడింటినీ మాత్రం తినకూడదని చెపుతూ కారణాన్ని యీ క్రిందివిధంగా వ్రాస్తూంది.

క్షారం (Alkali)——యిది ఉష్ణవీర్యం కలది. లఘుత్వ తీక్ష్ణత్వ గుణాలు వున్నాయి. మొదట దోషాన్ని క్లేదించి పిమ్మట శోధిస్తుంది. ఆహారాన్ని పాకంచేసే శక్తి దీన్లో వుంది. ఆహార ద్రవ్యాన్ని దహించి సంఘాతాన్ని భేదిస్తుంది. అతిమాత్రం తింటే వెంట్రుకలు పోతాయి. నేత్రరోగం, రొమ్ము పట్టు (Oppressed feeling in the chest) పుంస్త్వనాశం, బట్టతల, గుడ్డి, తలనెరుపు, హృదయశూల—వీటిని సంతతాభ్యాసం వల్ల పుట్టిస్తుంది. యిందు కుదాహరణం ప్రాగ్దేశవాసులు, చైనావారూ వున్నారు. వారు అభ్యాసంగా క్షారాన్ని తింటూ పై రోగాల వల్ల బాధపడు తూన్నారు. కనక క్షారాన్ని తింటే అతిస్వల్పమాత్రలో తినాలి.

లవణం (ఉప్పు).—ఉష్ణవీర్యం. తీక్ష్ణంగా వుంది. కొంచెం గురుత్వం కూడా వుంది. స్నిగ్ధంగా వుండి ఉపక్లేది అనబడుతుంది. ధాతుబంధాన్ని విడగొడుతుంది. ఆహారాన్ని పాకం చేస్తుంది. తగుమాత్రంగా తింటే సుఖాన్నీ, అధికం అయితే దుఃఖాన్నీ యిస్తుంది. అతిమాత్రం వల్ల నిరుత్సాహం, ధాతుదౌర్బల్యం. ధాతుశైథిల్యం కలిగిస్తుంది అతిమాత్రం తినేవారు ఉత్సాహ శూన్యులై, శిథిలమాంసవంతులై పరిశ్రమ వోర్వలేకుండా వుంటారు. ఇందు కుదాహరణం బాహ్లీక, సింధు, సౌరాష్ట్ర, సౌవీరదేశాలవారు పాలల్లోకూడా ఉప్పు కలిపి వీరు తాగుతారు. ఊషరక్షేత్రం (చవిటినేల) లో ఓషధులు నిర్వీర్యం (బలహీనం)గా వుండడం మనం చూస్తూన్నాం అట్లాగే ఉప్పు అధికంగా

తినేవారు నిర్వీర్యులవుతారు క్షారం లాగే లవణాన్ని కూడా అతిగా తింటే ఖాలిత్యం (చవటతల), పాలిత్యం (నెరుపు), ఇంద్రలుప్తం (పేనుకొరుకు), చిన్నతనంలోనే వాళ్ళు ముడతలు పడడం వొస్తుంది.

పిప్పలి—కటురసం. మ ధు ర పా కా న్ని పొందుతుంది. ఉష్ణవీర్యం, స్నిగ్ధం. గురుత్వం వుంది రోగాల్లో ఔషధంగా వాడుకోవచ్చు. తాత్కాలికంగా సుఖం యిస్తుంది. అతిమాత్రం తింటే తనగుణాలవల్ల శ్లేష్మప్రకోపం చేస్తుంది ఉష్ణవీర్యం కలిగి స్నిగ్ధంగా వున్నా, యీ గుణాలు స్వల్పంగా వుండడంచేత వాతాన్ని కూడా హరించలేదు. ఉష్ణవీర్యం అయి పిత్తవృద్ధి చేస్తుంది. తనతో కలిపిన ద్రవ్యంయొక్క గుణాన్నివృద్ధిచేసే యోగవాహిత్వం దీనిలో వుంది పిప్పల్నికూడా అతిమాత్రం తినకూడదు

పై మూడుద్రవ్యాలూ అతిమాత్రం పనికిరావని శాస్త్రం చెపుతూంది. ఉపాదానద్రవ్యం అయినా వుప్పు అతిమాత్రం పనికిరాదని శాస్త్రం చెప్పడంచేత దానిప్రమాణం అంతగా అవసరం లేదు. యెంతతక్కువైతే అంత మంచిది. రుచికోసం కాస్త తింటే చాలుతుంది. ప్రతిదినం తాగవలసిన జలప్రమాణాన్ని ఆరో అధ్యాయంలో వ్రాశాం. శరీరాన్ని పోషించడానికి యే ద్రవ్యం యెంత ప్రతిదినం కావాలో తెలిసింది యిప్పుడు ధాతుపాకంవల్ల శరీరం నుంచి బైటికి పోతూవున్న మలాల్ని పరీక్షించి వాటి పరిమాణాన్ని గుర్తించి తద్వారా ప్రతిదినం కావలసిన మూలద్రవ్యాల్ని నిర్ణయించారు శాస్త్రజ్ఞులు. యింక మనం రెండో ప్రశ్నకి స మా ధా న ం తెలుసుకుందాం.

ఆహారమూలద్రవ్యాలు అనేకంగా కలిసి మిసం లనే ఆహార ద్రవ్యాలు యేర్పడ్డాయి. యూకప్రకారం అన్నం తినడం విరుద్ధం కనక, మొత్తంభోజనం యెంతప్రమాణంలో వుండాలి? యీ విష యాన్ని ఆయుర్వేదం స్పష్టంగా, చక్కగా వివరించింది. నీవు తినే ఆహారం ముందుగా ఆమాశయంలోకి పోతుంది. దాన్నే 'కుక్షి' అంటారు కుక్షియొక్క అవకాశాన్ని మూడుభాగాలుగా విభజించాలి. ఇందులో మొదటి భాగాన్ని భక్ష్యభోజ్యాలనబడే కఠిన ద్రవ్యాలతోనూ, రెండవభాగాన్ని లేహ్యపేయాలతోనూ నింపి, ఆహారాన్ని పచనంగావించే వాతపిత్తకఫాల సంచారానికి మూడో భాగాన్ని ఖాళీగా వుంచాలి. యీ ప్రకారం భాగాలను విభజించుకుని తినడం అభ్యాసం చేస్తే అలవడుతుంది అభ్యాసంవల్ల ప్రతిదినం కాలంతప్పి ప్రకృతి తనంతట తా నే కా వ ల సి న మొ త్తా న్ని గ్రహించి తృప్తిపడుతుంది ఆహారం సుగంధంగానూ, రుచిగానూ వుందని నీవు చాపల్యాన్ని పొందక ఆరోగ్యంమాత్రం కోరితే ప్రమాణజ్ఞానం నీకు సులభం అవుతుందని శాస్త్రం చెపుతూంది. నేను సరిగా కుక్షివిభాగం చేసుకుని తింటున్నానో, లేదో నా కెట్లా తెలుస్తుంది ' జ్ఞానలోపంవల్ల అతిమాత్రం భుజిస్తే, మూడోభాగం కూడా ఆహారంతో నిండిపోతే దోషసంచారానికి అవకాశంలేక దోషప్రకోపం కలుగుతుంది. అట్లాగాక హీనమాత్రంగా తింటే ధాతుపోషణ జరగదు. అందుచేత కుక్షివిభాగజ్ఞానం కలగడానికి వేరే వుపాయం కావాలని తినేవాడు ప్రశ్నవేస్తాడు. యీ ప్రశ్నకు శాస్త్రం యిట్లా చెపుతూంది సమాధానం.

ఆహారం తిన్నతర్వాత యీ క్రిందిలక్షణాలు కలగాలి తిన్న ఆహారం ఆమాశయాన్ని వొత్తి పొట్ట బిగియకూడదు ఆమాశ

యంలో ఆహారం యెక్కువగా పడితే ఆశయం వికసించి ఉబ్బి పైభాగంలో వున్న హృదయానికి పొత్తుడు కలిగించడంచేత ఆయాసం (Hard breathing) వస్తుంది. యీ లక్షణం పుట్ట కూడదు. ఉదరంయొక్క ప్రక్కభాగాలు వికాసం పొందకూడదు. మామూలు సమయంలో వూపిరి తీసుకుంటూవుంటే పర్శుకాస్థులూ, (ప్రక్కయెముకలు) వానికి బంధించి వున్నపేశీలూ (Ribs and intercostal muscles) స్పష్టంగా కనబడవు. అతిమాత్రం తింటే అవి వికాసం (Expansion) పొందుతాయి దీన్నే "పార్శ్వ విపాటనం" అంటారు. అన్నం తిన్నతర్వాత యీ పార్శ్వవిపా టనం కలగకూడదు. ఉదరంలో బరువు పుట్టకూడదు. భోజనానం తరం యింద్రియాలకు తృప్తి, నైర్మల్యం కలగాలి. భోజనం చేయడం ప్రారంభించిందిమొదలు యెప్పటికి "తాగవలె," "తినవలె", అనే యిచ్ఛలు విరమిస్తాయో (చాపల్యం లేనివాడికి) అంతటితో సరిగా భుజించానని అనుకుని విరమించాలి భోజనానంతరం నిల బడడానికీ, కూర్చోడానికీ, పరుండడానికీ, నడవడానికీ, ఊపిరి తీసు కోడానికీ, నవ్వడానికీ, యితరులతో మాట్లాడడానికీ యేవిధం అయిన ప్రతిబంధకం వుండకూడదు. అతిమాత్రం తింటే పై వ్యాపారాలకు బాధ కలుగుతుంది మధ్యాహ్నభోజనం రాత్రికీ, రాత్రిభోజనం ఉద యానికీ జీర్ణమయి మూడో అధ్యాయంలో చెప్పిన జీర్ణలక్షణాలు కనబడాలి. తిన్న ఆహారం బలాన్నీ, కాంతినీ, శరీరవృద్ధినీ కలిగి స్తోందని నీకు తోచాలి. యిట్టిలక్షణాలు కనబడితే నీవు కుక్షివిభాగం ప్రకారం తింటూన్నానని తెలుసుకో లెక్కలప్రకారం ఆహారాన్ని వివరించిన ఆంగ్లశాస్త్రం కూడా చివరకు ఆహారప్రమాణం తినేవారి

పైననే ఆధారపడివుందని వ్రాస్తోంది. ఆహార ప్రమాణాన్ని స్థిరంగా శాస్త్రం చెప్పలేదు. యీ ప్రమాణం జఠరాగ్నిని పుచ్చుకుని వుంటుంది. ఋతుభేదంచేతా, వయోభేదంచేతా, అన్నీ మారుతూంటే ఆహార పరిమాణం కూడా మారుతూ వుంటుంది వొకరి ప్రమాణం యింకొ కరికి సరిపడదు అందుచేతనే మన శాస్త్రం పై లక్షణాలద్వారా చక్కగా వివరించింది. చరకాచార్యులువారు మాత్రాశితీయాధ్యా యంలో ప్రారంభాన "మాత్రాశీస్యాత్, ఆహారమాత్రా పునరగ్నిబలా పేక్షిణీ యావద్ధ్యశనమశితమనుపహత్య ప్రకృతిం యథాకాలం జరాం గచ్ఛతి తావదస్య మాత్రాప్రమాణం వేదితవ్యం భవతి." "ప్రమాణంగా తినాలి. జాఠరాగ్నిబట్టి ఆహారప్రమాణం నిర్ణయిం చాలి. యెంతమాత్రం తింటే ప్రకృతి చెడకుండా కాలానుగుణంగా జీర్ణం అవుతుందో అది వానికి ఆహారప్రమాణం అవుతుందని తెలుసుకోవాలి" అని వ్రాశారు. తినే ఆహారాన్నిబట్టికూడా ప్రమాణం వుంటుంది. పక్వాన్నాలు తినేటప్పుడు తక్కువగా తిని తృప్తి పడాలి. ద్రవాహారాలు, లఘ్వాహారాలూ తింటే కాస్త యెక్కువగా తిన్నా బాధించవు. ద్రవ్యగుణాన్నీ, అగ్నిశక్తినీ, కాలాన్నీ, వయ స్సునీ చూసుకుని ప్రమాణాన్ని తినేవారే నిర్ణయించుకోవాలి. శాస్త్రం కొన్ని విషయాలను మాత్రం ఉపదేశించి వూరుకుంటుంది. శరీర తత్వాన్ని తెలుసుకున్న పండితులు కొన్ని ప్రకృతుల్ని పరీక్షించి సిద్ధాంతాలు వ్రాశారే కాని, అందరికీ వొకే పద్ధతిని నిర్ణయించ లేదు. ఆ యాకాలంనాటి వైద్యుడు ఆ కాలపు ప్రకృతుల్ని చూచినీ, ఆహారలోపంవల్ల వచ్చే లక్షణాలనుబట్టినీ మూలద్ర వ్యాలయొక్క, మొత్తం ఆహారం యొక్క ప్రమాణాన్ని నిర్ణయిం

చాలని శాస్త్రం అభిప్రాయపడుతూంది. మాత్రాశితీయాధ్యాయవ్యాఖ్యానంలో చక్రపాణి "నేత్రేంద్రియం అగ్నివల్ల పుట్టింది. ప్రకాశం వల్ల చూడగలుగుతూంది ఆప్రకాశమే, ఆ తేజస్సే అధికం అయితే నేత్రేంద్రియం పోతుంది. అసలు ప్రకాశం చూడకపోయినా నేత్రం నశించిపోతుంది అట్లాగే ఆహారంవల్లనే అగ్నిదీప్తి కలుగుతూంది. అగ్నిదీప్తివుంటేనే గాని అన్నం పక్వం అవదు. అన్నం యెక్కువ అయినా అగ్ని చెడిపోతుంది అన్నం తక్కువైనా అగ్ని చెడుతుంది రాతితో కత్తి తయారవుతుంది రాతిమీద నూరితే పదు నెక్కుతుంది రాతిదెబ్బ తగిలితే చెడిపోతుంది" అని వ్రాశాడు యీ వుదాహరణంవల్ల ఆహారప్రమాణాన్ని యెంత జాగ్రత్తగా చూచుకోవాలో తెలుస్తోంది. ఆయుర్వేదం అన్ని రోగాలూ ఆహారమూలకాలని చెపుతుంది జాఠరాగ్ని సరిగా వుండి తిన్నది సరిగా పక్వం అవుతూంటే యే రోగం రాదనిన్నీ, సమస్తరోగాలకూ (శారీరరోగాలకూ) మొదటిలోపం జీర్ణకోశంలోనే ప్రారంభం అవుతుందనిన్నీ ఆయుర్వేదసిద్ధాంతం. జాఠరాగ్ని దీప్తంగా వుంటే రోగం అయినా చికిత్సకు లొంగి కుదురుతుంది. జాఠరాగ్ని చెడిపోతే ప్రతిరోగం కూడా అసాధ్యం అవుతూంది. ఇది ప్రతిదినం అనుభవంలో అందరికీ తెలుస్తూనే వుంది అందుచేత ప్రతివాడున్నూ ఆహారప్రమాణంద్వారా జాఠరాగ్నిని కాపాడుకోన వలసివుంది.



ఆహారవిజ్ఞానం

తొమ్మిదో అధ్యాయం

ఆహారసాత్మ్యం

(Idio syncracy of food or habitual food)

వెనక ఆహారస్వరూపాన్ని వివరించే సందర్భంలో వొకే ఆహారం అన్ని శరీరాలకూ సరిపడుతుందా ? అంటే—సరిపడదు అని వ్రాశాం. యెందుచేత సరిపడదు ? అంటే యీ అధ్యాయంలో దానికి సమాధానం తెలుసుకుందాం. వొకద్రవ్యం రెండో ద్రవ్యం కంటే భిన్నంగా వుంటూ తన ప్రధానగుణంచేత శరీరంలో ప్రత్యేకంగా వొకభాగాన్ని పోషిస్తూ వుంటుంది. భుజించేవాని ప్రకృతిని బట్టి కొన్ని ద్రవ్యాలు అనుకూలాలూ, కొన్నిద్రవ్యాలు ప్రతికూలాలూ అవుతూంటాయి. అందుచేత ప్రతివారున్నూ తమకు అనుకూలం అయిన ద్రవ్యాన్నే తింటూంటారు. అట్లా అభ్యాసంగా తినే ఆహారాన్ని "సాత్మ్యం" అంటారు. ప్రతికూలం అయిన దాన్ని "అసాత్మ్యం" అంటారు. సాత్మ్యాన్ని "ఓకసాత్మ్యం" అని కూడా వాడుతారు. "సాత్మ్యం నామ తత్, యదాత్మన్యుపశేతే, సాత్మ్యర్థో హ్యుపశయార్థః" "యే శరీరానికి యే ఆహారం అనుకూలం అవుతుందో అది ఆ శరీరానికి సాత్మ్యం అనబడుతుంది. సాత్మ్యం అయిన ఆహారాన్నే ఉపశయం అని వాడుతారు" అని

చరకసంహితలో సాత్మ్యశబ్దాన్ని నిర్వచించారు ప్రతిద్రవ్యం కొన్నికారణాలవల్ల సాత్మ్యం,అసాత్మ్యం కూడా అవుతూవుంటుంది. ప్రకృతులలో అనేకభేదాలు వుండడంచేతనే వొకేజాతి ఆహారాలు కూడా వందలకొలదిగా సృష్టింపబడి వున్నాయి. అందరి ప్రకృతీ ఒక్కటిగానే వుంటే ఆహారద్రవ్యాన్ని కూడా వొక్కటే సృష్టించి వుండును దైవం. వందలకొలది ధాన్యజాతులూ, వందలకొలది శాకాలూ, రకరకాలు తైలాలూ యెందుకు ?

సాత్మ్యం చేసుకోవలసిన ఆహారం మూడువిధాలుగా వుంది. "1. ప్రవరం, 2. అవరం, 3. ప్రవరావరమధ్యం" అని. అన్ని రసాలనూ తింటూ వుండడం ప్రవరాభ్యాసం అవుతుంది. వొకే రసాన్ని ప్రతిదినం తినడం అవరాభ్యాసం అవుతుంది. రెండుమూడు రసాల్ని ప్రతిదినం తినడం ప్రవరావరమధ్యాభ్యాసం అవుతుంది. యిందులో మొదటిదాన్ని ఉత్తమం అంటారు. ఆయుర్వేదం అన్నిరసాలనూ ప్రతిదినం అభ్యాసంగా తినాలని చెపుతుంది. ఉత్తమాహారాన్ని అభ్యసించే కాలంలోకూడా ద్రవ్యానికి సంబంధించి యెనిమిది విషయాలను పరీక్షించి తద్వారా సాత్మ్య. అసాత్మ్య నిర్ణయం చేసుకోవాలని శాస్త్రం చెపుతూ యీ యెనిమిదింటికీ "ఆహారవిధివిశేషాలు" అని పేరుపెట్టి వాటిని యీ క్రిందవ్రాసిన ప్రకారం వివరిస్తూంది శాస్త్రం—

1. ప్రకృతి, 2. కరణం, 3 సంయోగం, 4. రాశి, 5. దేశం, 6. కాలం, 7. ఉపయోగసంస్థ. 8. ఉపయోక్త—ఇవి ఆహారవిధి విశేషాలు.

1. ప్రకృతి

ప్రకృతి అనగా ద్రవ్యస్వభావం. ద్రవ్యాలు పుట్టేటప్పుడు కొన్ని ప్రత్యేకగుణాలతో పుడతాయి. ఆ గుణం ఉత్పత్తికాలం మొదలుకొని ఆ జాతిద్రవ్యాలన్నింటియందూ వుంటుంది. స్థావర ద్రవ్యాలలో మినుము(మాషము) లయందు గురుత్వం, పెసలయందు లఘుత్వం, జాంతవద్రవ్యాలలో సూకరమాంసం (పందిమాంసం)లో గురుత్వం, హరిణమాంసం (లేడిమాంసం) లో లఘుత్వం స్వభావ సిద్ధమై వున్నాయి. యిట్లాంటి గురులాఘవాలు చూచుకొని తనకు యేది అనుకూలం అవుతుందో దాన్నే సాత్మ్యం చేసుకోవాలి.

2. కరణం (Changing the qualities of Substance by Chemical process.)

"సంస్కారో హి గుణాన్తరాధానం, తదేవ కరణమ్" అనగా "ఆహారద్రవ్యాలలో స్వభావంగా వున్నగుణాల్ని కొన్ని క్రియల ద్వారా మార్చి. కొత్తగుణాల్ని పుత్పత్తిచేయడం "కరణం" అన బడుతూంది" అని శాస్త్రం వ్రాస్తోంది. అంటే 'జలాగ్నిసంబంధం' 'శౌచం' (కడుగుట) 'మంథనం' (గిలకొట్టడం) 'దేశం' 'కాలం' 'వాసన' 'భావన' 'కాలప్రకర్షం' పాత్రం, — వీటిద్వారా ద్రవ్య గుణాల్ని మార్చగలుగుతామని ఆ శాస్త్రంయొక్క అభిప్రాయం తేలుతుంది. బియ్యంలో వున్నగురుత్వం అన్నంలో లేదు. అంటే బియ్యాన్ని కడిగి నీరుపోసి అగ్నిపైని పాకం చేయడంచేత బియ్యంలో వున్నగురుత్వం పోయింది ఇచ్చట జలాగ్ని సంబంధం చేతా, శౌచంచేతా గురుత్వగుణాన్ని మార్చి లఘుత్వాన్ని ఉత్పత్తి చేశాం. దధి (పెరుగు) యందు వున్న శోధజనకత్వం (ఉబ్బ

రోగాన్ని పుట్టించే గుణం) క వ్వ ం తో చి లి కి తే పోతుంది. యీ మంథనం అనేక్రియద్వారా పెరుగులో వున్న గుణం మారింది. తయారయిన ద్రవ్యాన్ని "భస్మరాశేరధః స్థాపయేత్" "భస్మ రాశిలో వుంచుము" అని శాస్త్రం చెప్పింది. దీని భావం యేమిటి? దేశభేదం (భస్మరాశి) చేత గుణం మారుతుందన్నమాట "అపా ముత్పలాదివాసనేన సుగంధానుకరణం" నీటిలో నల్లకలువ వేస్తే నీటికి సుగంధం వస్తుంది" అని శాస్త్రంలో వుంది ఇక్కడ వాసన యనుక్రియద్వారా నీటికి కొ త్త గు ణ ం సక్రమించింది. తయారయిన ద్రవ్యాల్ని "పక్షాజ్జాతరసం పిబేత్" "పదిహేను రోజులుంచితే మంచిరుచి వస్తుంది పిమ్మట త్రాగుము" అని శాస్త్రం చెప్పడంచేత కాలప్రకర్షంవల్ల పూర్వగుణం మారి కొత్త రుచి వచ్చిందన్నమాట వుసిరికాయను దాని స్వరసంతో భావన చేస్తే గుణాంతరం వస్తుందని శాస్త్రం వ్రాసింది. అంటే యిచ్చట భావన అనే క్రియద్వారా గుణాన్ని మారుస్తున్నాం "త్రైఫలేనాయసీం పాత్రీం కల్కేనాలేపయేత్" "త్రిఫలకల్కంతో ఇనపపాత్రను పూయుము" అని శాస్త్రం విధించింది అంటే పాత్రసంబంధం వల్ల గుణం మారుతోంది. పై క్రియలే కాకుండా నూ ర డ ం, మంత్రించడం మొదలైన క్రి య ల ద్వా రా కూడా వస్తుగుణం మారుతుందని శాస్త్రం చెప్పింది. అవసరంవెంబడి ద్రవ్యగుణాన్ని మార్చి సాత్మ్యసంపాదనం చేసుకోవాలని శాస్త్రం చెపుతూంది.

అయితే యీ విషయంలో వొక్క సందేహం వుంది. కరణం ద్వారా ద్రవ్యగుణం మారుతుందని శాస్త్రం వచిస్తూంది. కాని మారుతుందా? అట్లా మారితే యీ చరకమహర్షే మరోస్థలంలో

"స్వభావో నిష్ప్రతిక్రియః" "ద్రవ్యస్వభావం యెప్పుడూ మారదు" అని వ్రాశాడు. దాని గతి యేమిటి? యీ రెండువిషయాలూ పరస్పరం విరుద్ధంగా వుండి శాస్త్రకర్తయొక్క లోపాన్ని వెల్లడిస్తాయి కదా! అంటే యీ ప్రశ్నకు సమాధానం వ్రాసి విరోధం తొలగించాలి.

"స్వభావో నిష్ప్రతిక్రియః" అనే వాక్యానికి నువ్వు అనుకొన్నట్లు కాకుండా వేరే అర్థం వుంది. ద్రవ్యం పుట్టేటప్పుడు దాని స్వగుణంతోనే పుడుతుంది. అట్లా స్వగుణంతో పుట్టడాన్ని యెవ్వరూ అడ్డగించలేరు. అని ఆ వాక్యానికి అర్థం. అంటే మినుగులు పుట్టేటప్పుడు గురుత్వంతోనే పుడతాయి. నీ యిష్ట ప్రకారం లఘుగుణంతో పుట్టవు. ఆ గుణం అది పుట్టేటప్పుడు తప్పక వుండి తీరుతుంది యీ ప్రకారం అర్థం చెపితే విరోధం తొలుగుతుంది. ద్రవ్యం స్వగుణంతో పుట్టినా పుట్టినతర్వాత కరణంద్వారా ద్రవ్యగుణాన్ని మార్చగలమని యిక్కడ వాక్యానికి అర్థం గురుత్వగుణంతో పుట్టిన మాషాన్ని పుట్టినతర్వాత అగ్ని సంబంధంచేత లఘుగుణవంతంగా మారుస్తామని చెప్పితే విరోధం పోతుంది.

పోనిమ్ము. "స్వభావో నిష్ప్రతిక్రియః" అనే వాక్యానికి నీ యిష్టంవచ్చినట్లు అర్థం చెప్పు. అయినా విరోధం తొలుగుతుంది. అగ్నియందున్న వేడిమి, వాయువులో వున్న చలనం, తైలంలో వున్న స్నిగ్ధత (జిడ్డు) యెన్నికరణాలచేతనైనా మారవు. అవి ద్రవ్యం వున్నంతకాలం వుంటాయి. మేము కరణంద్వారా మార్చే గుణాలు పై వేడిమి మొదలైనవంటివి కాకుండా

గురుత్వాదిగుణాలువంటివి అయి వున్నాయి. యీ వత్కాలం ద్రవ్యంతో వుండే గుణాన్ని మార్చడం కష్టం, అసాధ్యం. గురుత్వాదులు అట్లాంటివి గాకుండా మారే స్వభావంకలవిగా వున్నాయి యిందులకు యితరశాస్త్రసమ్మతి కూడా వుంది. "గుణో ద్రవ్యవినాశాద్వా వినాశముపగచ్ఛతి, గుణాన్తరోపఘాతాద్వా" "ద్రవ్యంతో వున్నగుణం ద్రవ్యంతోనైనా నశిస్తుంది. లేదా, మరోగుణం పుడితే పూర్వగుణం నశిస్తుంది"అనిమరొకచోట శాస్త్రంలోవుంది."స్వభావో నిష్ప్రవృత్తిక్రియః" అనేవాక్యానికి "గుణోద్రవ్యవినాశాద్వా" అనేదిన్నీ, "సంస్కారో హి గుణాన్తరాధానం, తదేవ కరణమ్" అనేదానికి "గుణాన్తరోపఘాతాద్వా" అనేదిన్నీ శాస్త్రాంతరసమ్మతుల క్రింద గ్రహిస్తే విరోధం పూర్తిగా తొలగిపోతుంది యీ విషయం యింత వ్రాయడం యెందుకని విద్యార్థి విసుగుచెందుతాడు. నిజమే. శాస్త్రీయ విషయాల్ని యింత విపులంగానూ చర్చించాలి. ఆయుర్వేదం వొక్కొక్క సూక్ష్మవిషయాన్ని కూడా యెంత శాస్త్రదృష్టితో విమర్శిస్తూందో తెలుసుకుని ఆ విజ్ఞానాన్ని ఆంధ్రభాషలోకి తేవడానికి ప్రతిఆయుర్వేదవిద్యార్థియు, పండితుడూ ప్రయత్నం చేస్తారనిన్నీ, ఆంగ్లశాస్త్రంకంటే కూడా ప్రమాణబద్ధంగా ఆయుర్వేదంలో విమర్శన లున్నాయనిన్నీ, ఆంధ్రలోకానికి వెల్లడి కావడంకోసమున్నూ యింతగా వ్రాశాను.

3. సంయోగం

ద్రవ్యాలను ప్రత్యేకంగా తింటే లేనిగుణం రెండు ద్రవ్యాలను కలిపి తింటే వస్తుంది. ఇట్లా సంయోగంచేత నూతనంగా వచ్చిన గుణం మంచిదైననూ కావచ్చు; లేదా దుర్గుణం అయినా అవు

తుంది. తేనె, నేయి—యీ రెండింటినీ సమప్రమాణంగా కలిపి తింటే మరణం వస్తుంది పాలు, చేపలు—యీ రెండింటినీ కలిపి తింటే కుష్ఠరోగం వస్తుంది. పులిచెంచలి, వంకాయి—యీ రెండింటినీ కలిపి వండి తింటే రుచ్యంగానూ, ఆరోగ్యదాయకంగాను వుంటుంది. అట్లా ద్రవ్యసంయోగాన్ని తెలుసుకుని సాత్మ్యాన్ని సంపాదించుకోవాలి. అసాత్మ్యాన్ని పరిహరించుకోవాలి.

4. రాశి (ఆహార ప్రమాణం)

ఆహారరాశిని (Quantity of foodను) గూర్చి విపులంగా పూర్వాధ్యాయంలో వివరించాం. యిచ్చట తిరిగి వ్రాయనక్కరలేదు. సాత్మ్యానికి ఆహారప్రమాణం చాలా ముఖ్యంగా వుంటుందని తెలుసుకుంటే చాలు.

5. దేశం

దేశం అంటే— ద్రవ్యం ఉత్పన్నం అయిన దేశం. జంతువు సంచరించే దేశం, భుజించేవాడు నివసించే దేశం కూడా అర్థాలు. యీ మూడూ కూడా దేశశబ్దంచేత గ్రహించబడతాయి. హిమవత్పర్వతప్రాంతంలో పుట్టిన ద్రవ్యాలు సారవంతాలయి గురుత్వం కలిగి వుంటాయి. మరుప్రదేశంలో పుట్టిన ద్రవ్యాలు లఘువుగా వుంటాయి. లఘువైన ఆహారాన్ని తింటూ, ధన్వ (జాంగల) ప్రదేశంలో తిరిగే జంతువులయొక్క, శరీరపరిశ్రమకు లోనైన జంతువులయొక్క మాంసం లఘువుగా వుంటుంది. ఇతరజంతువుల మాంసం గురుత్వం కలిగి వుంటుంది. అనూప (జలప్రాయ) దేశంలో వుండేవారు ఉష్ణరూక్షద్రవ్యాలను తినడం మంచిది. ధన్వదేశంలో వుండేవారు శీత స్నిగ్ధ ద్రవ్యాలను అభ్యసించడం

మంచిది యిట్లా దేశభేదాలను గుర్తించి తనకు యేది అనుకూలం అవుతుందో తెలియాలి.

6. కాలం

కాలం వేరువేరుగా వుంటుంది. పగటికాలం, రాత్రికాలం, ఋతుకాలం, బాల్యాదివయఃకాలం, జ్వరాదిరోగకాలం– ఇవన్నీ కూడా పై కాలశబ్దానికి అర్థాలే. పగటియందు పగటికి అనుకూలంగానూ, రాత్రియందు రాత్రికి అనుకూలంగానూ, శ్లేష్మదోషం ప్రబలంగా వుండే బాల్యంలో శ్లేష్మవృద్ధి కాకుండానూ, ఋతుకాలంలో ఋతువుకు అనుకూలంగానూ, జ్వరాదికాలంలో జ్వరచికిత్సకు అనుకూలంగానూ ఆహారాన్ని తింటూ సాత్మ్యం సంపాదించుకోవాలి.

7. ఉపయోగసంస్థ

ఉపయోగసంస్థ అంటే–తినవలసినకాలం. తృతీయాధ్యాయంలో వ్రాయబడ్డ జీర్ణాహారలక్షణాలు కనబడినట్టయితే "ఇపుడుభుజించాలి" అనిన్నీ, క న బ డ న ట్ట యి తే "ఇపుడు కూడదు" అనిన్నీ నిర్ణయించుకోవడం అన్నమాట. దీనివల్ల సరియైనవేళకు భోజనం చెయ్యాలని తేలుతుంది. అట్లా యుక్తకాలాన్ని యెరిగి సాత్మ్యం చేసుకోవాలి.

8. ఉపయోక్త

ఉపయోక్త అంటే–భుజించేవాడు. సర్వం భుజించేవాని ప్రకృతినిబట్టి వుంటుంది. వొక ద్రవ్యం వొక ప్రకృతికి అనుకూలం, యింకో ప్రకృతికి అదే ప్రతికూలం అవుతుంది. ద్రవ్యంలో వున్న గుణసంపత్తినిబట్టి కాకుండా ద్రవ్యం యెంత ఆరోగ్యదాయకం

అయినా వొక ప్రకృతికి విషం అవుతుంది. యెంత విషప్రాయం అయినా మరియొక ప్రకృతికి అమృతం అవుతుంది. అందుచేతనే లోకోక్తిగా "One man's food is another's poison" (వొకడి ఆహారం మరివొకడికి విషం) అని చెప్పబడుతూంది. శాస్త్రం జీవనీయం అని చెప్పే పాలను త్రాగితే తక్షణం వాంతి చేసుకునేవారు వున్నారు తేనె త్రాగి అతిసారంవల్ల బాధపడేవారు వున్నారు. మాంసం తినడంతోటే వాంతి, జాజికాయ తింటే వాంతి, పంచదారతింటే ఆమాశయంలో శూల(Stomachache). సీమరేగుపండు (Apple) తింటే ఆక్షేపకవాతం(Convulsions). వాంతి—వీటిచేత బాధపడువారు వున్నారు. కోడిగుడ్డు తింటే పెదవులు వాయడం, ముఖంమీద దద్దుర్లు, వాంతి, మూర్ఛ మున్నగు దారుణలక్షణాలకు లోనయేవారు వున్నారు. యీ విషయంలో ఆంగ్ల వైద్యగ్రంధాలలో వ్రాయబడివున్న వొక చిత్రకథను వ్రాస్తాను యిక్కడ—

" A remarkable case of food idiosyncracy known to science, however, is that of David Waller who lived about the year 1780, to him wheaten flour in any form proved to be noxious poison. He was accustomed to say that of equal quantities of Tartar emetic and flour, although the dose of the former not exceed that usually prescribed by a medical man, he would much prefer to swallow the tartar emetic than the flour. In two minutes

or thereby after partaking of the flour in any form he would have been attacked by a painful itching all over the body accompanied by violent colic and sickness, and continuous vomiting ten times as distressing as that occasioned by tartar emetic. In about ten minutes the itching would be greatly intensified spreading over the whole surface of his body, continuing for two days with intolerable violence, lasting for ten days in all. During the last seven days of this period his lungs were seriously affected, he really resembles a patient in the last stage of consumption. The odour of the wheat sufficed to produce the same distressing symptoms, though in a lesser degree, and for this reason he was in the habit of carrying camphor in his pocket, and an additional safegaurd he practised snuffing. It was only in the manner that life was at all tolerable, and he was able to escape from the distressing effects of the practically ubiquitous wheat."

"శాస్త్రదృష్టిలో డేవిడువాలరుగారి ప్రకృతి చాలా విచిత్రంగా వుంది. వీరు 1780 ప్రాంతంలో వున్నారు. గోధుమపిండి యే రూపంలో అయినా వీరికి విషతుల్యం. ఆంగ్లేయఔషధాల్లో

వాంతి చెయ్యడానికి ముఖ్యం అయిన టార్టారు ఎమిటిక్కులోనూ, గోధుమపిండిలోనూ దేన్ని మీరు తింటారని అడిగితే మొదటి దాన్నైనా తింటాను గాని గోధుమపిండిని తినలేనని వారు చెపుతూ వుండేవారు. యెట్టి నిర్మాణంతో అయినా సరే వారు గోధుమల్ని తింటే రెండు నిమిషాల్లో శరీరం అంతా తీట పుడుతుంది. అది సహింపరానిదిగా వుంటుంది. తర్వాత ఉదరంలో శూల, వాంతి మొదలైన లక్షణాలు వాంతిఔషధం పుచ్చుకున్నప్పుడుకంటే పదిరెట్లు హెచ్చుగా పుడతాయి. పదినిమిషాల్లో తీట ప్ర బ ల ం అవుతుంది అది చర్మం అంతా పాకుతుంది. దానితో పదిరోజులు దాకా బాధపడుతూనే వుంటారు. నాల్గవదినం మొదలు శ్వాస కోశాలు వ్యాధిగ్రస్తం అవుతాయి. దగ్గు పుట్టి విశేషపరిమితిగా శ్లేష్మం బైటికి పోతుంది ఆ స్థితిలో వారు చావుకు సిద్ధంగా వున్న క్షయరోగిలాగ వుంటారు. గోధుమల్ని వాసన చూసినా యింత బాధా కలుగుతుంది. కాని, విసురు కాస్త తక్కువగా వుంటుంది. యీ భయంచేతనే వారు యెక్కడికి వెళ్ళినా హారతికర్పూరాన్ని, వారు ప్రత్యేకంగా అభ్యసించిన ముక్కుపొడినీ జేబులో వేసుకుని పోతూంటారు శాస్త్రదృష్టిలో వుత్తమం, సర్వసాధారణం అయిన గోధుమవల్ల తమకు వచ్చేబాధనూ దుర్భరావస్థనూ తొలగించు కుంటూ ఉపాయాన్ని అరసి దేవిడుగారు తమ ప్రాణాన్ని రక్షించు కుంటున్నారు" అని దాని అర్థం. యీ కథవల్ల ప్రకృతిలో యెంత విచిత్రత వుంటుందో సుగమంగా బోధపడుతుంది అందుకోసమే ప్రకృతి అన్నిటికన్నా బ ల వ త్త ర మ యి వుంది. మొత్తం యీ అధ్యాయం యొక్క తాత్పర్యం యేమిటంటే—

నీకు యే ఆహారం అయినా ప్రతికూలం అయితే పైన వ్రాసిన యెనిమిది విశేషాలద్వారా విచారణ చెయ్యి. ప్రతికూలం అయిన ద్రవ్యం గురుత్వాదిగుణంవల్ల వ్యతిరేకం అవుతూందని నీవు గ్రహిస్తే అగ్నిపాక, శౌచాదులచేత మార్చి భుజించు. అప్పుడు కూడా ప్రతికూలం అయితే యితరద్రవ్యసంయోగంచేత విరుద్ధ గుణం కలిగి బాధిస్తోందేమో అని విచారణచెయ్యి. అది కూడా కాకపోతే ఆ ద్రవ్యం నువ్వు నివసించే దేశానికి ప్రతికూలంగా వుందేమో గ్రహించు. అట్లా కాక ఆ దేశానిక్కూడా అది అను కూలం అయిందే అని నువ్వు తెలుసుకుంటే నీవు తినే కాలానికి విరుద్ధంగా వుందేమో పరిశీలించు. కాలవిరుద్ధం కూడా కాకపోతే యెక్కువ ప్రమాణంలో తి ం టు న్నా వే మో తెలుసుకో. అదీ కాకపోతే ఉపయోగసంస్థకు వ్యతిరేకంగా అసమయంలో తినడంచేత ఆ ద్రవ్యం నీకు ప్రతికూలం అవుతోందేమో గమ నించుకో. ఆ సంశయం కూడా తీరితే నువ్వూ, నేనూ కూడా చేసేది లేదు. నీ ప్రకృతికి యీ ద్రవ్యం ప్రతికూలమే గాని యెన్నడూ, యే ప్రకారంగానూ అనుకూలం అవదని నిశ్చయించి విడిచిపెట్టు. మేము వచించిన ద్రవ్యాలన్నీ నీకు అనుకూలాలు అవవు. నీ ప్రకృతిని బట్టి నీవే విచారించుకుని సాత్మ్యాన్ని సంపాదించుకోవాలి. 'ఇది నా ప్రకృతికి అనుకూలం అవ'దని నువ్వు చెప్పితే తప్పక దాన్నే తినాలని యెవరు శాసించలేరు' అని.

ఆహారాన్ని గూర్చి యెంతో విపులంగా వర్ణించి "తచ్చ నిత్యం ప్రయుఞ్జీత, స్వాస్థ్యం యేనానువర్తతే." "దేనివల్ల ఆరోగ్యం నిలబడుతుందో దాన్ని ప్ర తి ది న ము తి ను ము" అని చెప్పి

యీ విషయాన్ని తినేవానికే విడిచిపెడుతూ చరకమహర్షి ఒక్క ముక్కలో యీ యధ్యాయసారాన్ని వివరించాడు.

ఆహారంయొక్క ఆనుకూల్యప్రాతికూల్యాలలో ఆయుర్వేదం యెంత విపులంగా వర్ణించిందో చూడండి. మన దేశంలో వున్న ఆంగ్లవైద్యులు రోగులుకి పథ్యపానాలు నిర్ణయించడంలో చాలా పొరబడుతూ వుంటారు. పాశ్చాత్యదేశానికి అనుకూలంగా వ్రాసిన గ్రంథాల్లోంచి మన రోగులుకి పథ్యం నిర్ణయిస్తే చాలా విరుద్ధపరిణామం వస్తుంది రోగికీ, రోగానికీ సంబంధించి వున్న అనేకవిషయాల్ని చూచి పథ్యనిర్ణయం చేయాలి. ఆంగ్లవైద్యం చేసే వారు ముఖ్యంగా యీ విషయాన్ని గ్రహించి ఆయుర్వేదోక్తాలైన పథ్యాపథ్యాలను చక్కగా తెలుసుకుని రోగాలను చికిత్సిస్తే అను కూలం అయిన ఫలితం వస్తుంది. రోగి తనకు ప్రతికూలంగా వుంటూన్నదని చెప్పినా, దాన్నే తినమని వొత్తిడిచేసి అనేక రోగుల్ని బాధిస్తూవున్నారు ఆయుర్వేదాన్ని చదివితే యిలాంటి అజ్ఞానం తొలిగిపోతుంది మన దేశానికీ, మన ప్రకృతులికీ, మన శీతోష్ణస్థితులికీ అనుకూలంగా ఆయుర్వేదం యెన్నో విషయాల్ని చెప్పి వుంటూంది. వాటిని సమగ్రంగా తెలుసుకుంటేనే గాని ఆంగ్ల శాస్త్రంద్వారా చికిత్సించేవారికి పూర్ణప్రజ్ఞ కలగడం వుండదని మనవిచేస్తూన్నాను. "తదేవ యుక్తం భైషజ్యం యదారోగ్యాయ కల్పతే। స ఏవ భిషజాం శ్రేష్ఠో రోగేభ్యో యః ప్రమోచయేత్॥" "ఆరోగ్యాన్ని యిచ్చిందే మందు; కుదిర్చినవాడే వైద్యుడు" అని ఆయుర్వేదం అంటోంది. పట్టుదల లేకుండా యెంత సత్యాన్వేషణకూ, లోకసంరక్షణకూ పనికివచ్చే విషయాల్ని

గ్రహించవలసినదిగా ఆయుర్వేదం చెప్పుతోందో గమనించాలి. పట్టుదల వద్దు. వైద్యశాస్త్రాలన్నిటియొక్క వుద్దేశం వొకటే. దురభిమానాన్ని వదలి శాస్త్రవిషయం గ్రహించాలి. యీ అధ్యాయంలో వొక్క ద్రవ్యాన్ని ప్రతికూలంగానో అనుకూలంగానో నిర్ణయించాలంటే యెన్ని విధాల వస్తుశోధనకు ఉపాయాల్ని ఆయుర్వేదం చెపుతోందో గుర్తించాలి. మన శాస్త్రంలో చెప్పిన ఆహారసాత్మ్యంలో పదోవంతుకూడా 'ఇడియోసింక్రసీ' పేరిట ఆంగ్లశాస్త్రం వ్రాయలేదని స్పష్టంగా తెలపవచ్చు.



ఆ హా ర వి జ్ఞా న ం



ప దో అ ధ్యా య ం



ఋత్వాహారం

వెనకటి అధ్యాయంలో కాలాన్నిబట్టి కూడా ఆహారసాత్మ్యం చేసుకోవాలని వ్రాశాం. కాలశబ్దంవల్ల ఋతుకాలం కూడా గ్రహింపబడుతుందని వ్రాయబడింది. ఆ యా ఋతువుల్లో కలిగే మార్పు ననుసరించి ఆహారం తినాలని ఆయుర్వేదసిద్ధాంతం. కాలశక్తి దుష్పరిహార్యం అంటోంది శాస్త్రం. అంటే తోసివేయరానిది కాలం అన్నమాట. కాలచక్రానికి లోబడి ప్రకృతి మారుతూవుంటోంది. కాలగతికి లోబడే బాహ్యప్రపంచంలోని భూతసన్నివేశం కూడా మారుతూంది. సూర్యచంద్రసంబంధంవల్ల దివారాత్రులయందు శీత ఉష్ణ భేదం, గ్రీష్మంలో మిగుల వేడిమి, హేమంతంలో రూక్షశీత వాయుప్రసరణం, వర్షకాలంలో శీతవాతజలాధిక్యం కా ల వ శా న భూతాలుమారుతూన్నట్లు తెలియజేస్తూన్నాయి. యిట్లా సర్వదా పరివర్తనం పొందుతూ వుండే బాహ్యప్రపంచంతో శారీరభూతాలకు వున్న సంబంధాన్ని తెలుసుకోవాలి. శరీరభూతాల్లో కలిగే మార్పు బాహ్యభూతాల్లోని మార్పును అనుసరించే వుంటుంది కాని, స్వతంత్రించి వుండదు. గ్రీష్మకాలంలో వేడిమి ప్రబలంగా వుండేటప్పుడు

శరీరంలో వున్న స్వేదగ్రంధులు వికాసం పొందడంచేత కావలిసిన దానికంటే అధికంగా వున్న వేడిమి శరీరాన్నుంచి బైటికి నెట్టి వేయబడుతూంది. అంటే—శరీరం తనకు కావలసినంత వేడిమిని మాత్రం తనలో వుంచుకొని అధికం అయిన వేడిమి తన్ను బాధించకుండా జాగ్రత్తపెట్టుకుంటూంది. హేమంతంలో శీతం ప్రబలంగా వుంటే శరీరంలో వున్న స్వేదగ్రంధులు సంకోచాన్ని పొందుతాయి. అంటే—బాహ్యప్రపంచంలో వేడి చాలా తక్కువ అయిపోయే టపుడు దానితో పాటు తన వేడిమి కూడా పోతే ప్రమాదం వస్తుందని శరీరం తన మామూలువేడిని సంరక్షింపుకుంటూందన్నమాట. యీ ప్రకారమే యెప్పుడూ బాహ్యభూతాలకు అనుకూలం అయిన మార్పు చేసుకుంటూ యీ శరీరధాతువులు తమ్మును, శరీరాన్ని రక్షించుకుంటూన్నాయి. యీ విషయాన్ని చరకసంహిత యిట్లా వ్రాసింది—

శ్లో. జాయన్తే హేతువైషమ్యాత్ విషమా దేహధాతవః।
హేతుసామ్యాత్ సమాః, తేషాం స్వభావోపరమస్సదా॥

తా. బాహ్యహేతువులయొక్క సామ్యాన్నీ వైషమ్యాన్నీ పుచ్చుకుని శరీరధాతువులు కూడా సామ్యాన్నీ వైషమ్యాన్నీ పొందుతూ వుంటాయి. యిట్టి మార్పులు స్వభావంచేత నశించిపోతూ వుంటాయి. మళ్లీ మళ్ళీ కలుగుతూవుంటాయి అని. దీన్నే ఆంగ్లశాస్త్రంలో "Natural adaptation" అని వాడుతారు.

బ్రహ్మస్వరూపం అని కూడా కొందరు విశ్వసించే కాలానికి లోబడి యీ శరీరం క్షణికపరిణామాన్ని పొందుతూంది. కాలం అఖండపదార్థం, నిత్యం అయినా సూర్యచంద్రగమనం ద్వారా

భిన్నభిన్నం అవుతూ గతిమంతంగా వ్యవహరింపబడుతూంది. కాలగతికి నిలకడ లేదు. శరీరానికి కూడా నిలకడ లేదు. అందు చేతనే చరకసంహితలో "కాలవదనవస్థితసర్వధాతుపాకం" "నిలకడలేని కాలంలాగునే యీ శరీరంలో కూడా ధాతుపాకం నిలకడ లేకుండా జరుగుతోంది." అని వ్రాయబడి వుంది సూర్య చంద్రగమనంవల్ల యీ శరీరంలో ప్రతిక్షణం మార్పు కలుగుతూనే వుంది. సూర్యచంద్రులయొక్క శక్తులు అనివార్యాలని చెపుతూ "అగ్నిషోమీయం జగత్" "జగత్తు అంతా శీతోష్ణరూపంగా వుంది" అని వ్రాస్తోంది ఆయుర్వేదం. శరీరాలకూ, చంద్రసూర్య గమనానికీ కలిగివున్న అనివార్యసంబంధాన్నిగూర్చి వొక ఆంగ్లేయపండితుని అభిప్రాయాన్ని డాక్టరు ఆశుతోషరాయిగారు ఆయుర్వేదజర్నలులో యిట్లా వ్రాశారు—

Mr. Arthor Lowell gives a very ingenious explanation of the effects of the Sun and Moon on the human organism. He stated that vital force has some resemblance of electricity as well as magnetism though differing in certain particulars from either. This vital force is derived from the sun and moon."

"ఆర్థరు లావెల్లుగారు సూర్యచంద్రులకూ, శరీరాలకూ వున్న సంబంధాన్ని బాగా వర్ణించారు. కొంచెం భేదం వున్నప్పటికీ సూర్యుడుయొక్క శక్తి విద్యుత్తులాగా, చంద్రుడుయొక్క శక్తి అయస్కాంతంలాగా శరీరాలపైన పనిచేస్తున్నాయి. శరీరంలో వున్న యీ జీవశక్తి (Vital force) సూర్యచంద్రులవల్లనే

కలుగుతూంది" అని. డాక్టరు క్రాఫ్టన్‌గారు వారి(Endo crino-logy) అనే గ్రంథంలో యీ దిగువప్రకారం వ్రాశారు.

" All the development is a response to environmental influences the synthesis of electrons into atoms and atoms into living units taking place under the influence of a force derived from the sun probably. Without light rays there are no eyes, without sound waves no ears. The originating force of all, deriving from the almighty mind must ever remain not understandable by the finite mind. It is the great mystery."

"జీవజంతుజాలంయొక్క వృద్ధిక్షయాలు బాహ్యహేతువుల పైన ఆధారపడి వున్నట్లు తోస్తుంది పరమాణువులు అణుస్వరూపాన్ని, అణువులు జీవాణురూపాన్ని పొందుతున్నాయి. యిట్టి శక్తి బహుశః సూర్యభగవానునుంచి వచ్చి వుంటుంది. ఈశ్వరేచ్ఛ సర్వశక్తులకూ మూలం అయి వుంది ఆ పరమేశ్వరుని స్వరూపం మాత్రం మనవంటి అల్పజ్ఞులుకి గోచరించక నిగూఢంగా వుంది" అని.

యిట్లా సూర్యచంద్రగమనంవల్ల ఋతువులందే కాకుండా ప్రతిదినం ప్రతిక్షణం కూడా ధాతువులు సమవిషమావస్థల్ని పొందుతూన్నాయి. ప్రతిఋతువునందూ కలిగే మార్పుకు అనుకూలంగా ఆహారాన్ని తింటూ యీ శరీరానికి ఋతుకాలపు రోగాలు రాకుండా

కాపాడాలి. ఋతువుల్ని గురించి ఆయుర్వేదం యీ ప్రకారం వ్రాస్తోంది.

పంద్రెండు మాసాలు కల సంవత్సరంలో రెండేసి మాసాలు కలిస్తే వొక ఋతువు యేర్పడుతుంది. సంవత్సరానికి ఆరు ఋతువులు. చైత్రం మొదలు లెక్కించాలి వసంతం, గ్రీష్మం, వర్షఋతువు, శరదృతువు, హేమంతం, శిశిరర్తువు అని.

చైత్ర— వైశాఖాలు — వసంతఋతువు.
జేష్ఠ— ఆషాఢాలు— గ్రీష్మఋతువు.
శ్రావణ—భాద్రపదాలు—వర్షఋతువు.
ఆశ్వయుజ—కార్తీకాలు—శరత్ ఋతువు.
మార్గశిర—పౌషమాసాలు— -హేమంతఋతువు.
మాఘ—ఫాల్గుణాలు—శిశిరఋతువు.

ఇందులో శిశిర, వసంత, గ్రీష్మఋతువులు మూడూ కలిసి "ఉత్తరాయణం" అనిన్నీ, "ఆదానకాలం" అనిన్నీ వాడబడతాయి

వర్ష, శరత్, హేమంతఋతువులు మూడూ కలిసి "దక్షిణాయనం" అనిన్నీ "విసర్గకాలం" అనిన్నీ వాడబడతాయి.

యీ విసర్గ, ఆదాన కాలాలయొక్క స్వరూపాన్ని, అప్పటి విశేషాలనూ యిట్లా వివరిస్తూంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

"విసర్గే పునర్వాయవో నాతిరూక్షాః ప్రవాన్తీతరే పునరాదానే, సోమశ్చావ్యాహతబలః శిశిరాభిర్భాభిరాపూరయన్ జగదాప్యాయయతి శశ్వదతో విసర్గస్సౌమ్యః, ఆదానం పునరాగ్నేయం తావేవార్క వాయూ సోమశ్చ కాలస్వభావమార్గపరిగృహీతాః కాలర్తు రస

దోషదేహబలనిర్వృత్తిప్రత్యయభూతాస్సముపదిశ్యన్తే." "విసర్గ కాలంలో వాయువులు అట్టే రూక్షంగా వుండవు. ఆదానకాలంలో వాయువులు అతిరూక్షంగా విసరుతూ వుంటాయి. కాలస్వభావం చేతనూ, ఆకాశం మేఘావృతం అయి వుండడంచేతనూ, వాతం, శీతంగా వుండడంవల్లా, సూర్యుని ప్రభ తగ్గిపోయి చంద్రుడి శక్తి అనబడే సోమగుణం విసర్గకాలంలో ప్రబలం అవుతుంది అట్లా బలవంతుడైన చంద్రుడు తన చల్లని కిరణాలచేత జగత్తునంతా తనసౌమ్యగుణంతో పూరించివేస్తాడు చల్లని సోమగుణాన్ని గ్రహించి స్థా వ ర జ ం గ మా ల న్నీ బలిష్ఠంగా వుంటాయి. యీ కాలంలో శీతకరుడైన సోముడు జగత్తుకు బలం ప్రసాదిం చడంచేత దీన్ని విసర్గకాలం అంటారు. ఆదానకాలం అగ్ని ప్రధానంగా వుంటుంది. యీ చంద్రసూర్యవాయువులు స్వభావం చేతా, మార్గగ్రహణంచేతా, కాల ఋతు బలాన్నీ, రస దోష దేహబలాలనూ ఉత్పత్తిచేస్తూ కారణాలుగా వుంటూన్నాయి." (అఖండమూ, నిత్యమూ అయిన కాలం విభాజ్యం అవదు. చంద్రి సూర్యవాయుగతులచేతనే కాలం విభజింపబడుతూంది. యిట్టి విభాగానికి వీటిగతియే ప్రధానం అని తాత్పర్యం.)

"తత్ర రవిర్భాభిరాదదానో జగత్స్నేహం, వాయవస్తత్ర రూక్షాశ్చోపశోషయన్తః శిశిర, వసంత, గ్రీష్మేష్వృతుషు రౌక్ష్యము త్పాదయన్తః తిక్తకషాయకటుకాంశ్చ అభివర్ధయన్తః నృణాం దౌర్బల్యమావహన్తి." అనగా-"ఆదానకాలంలో సూర్యుడు తనచండ కిరణాలచేత జగత్తులో వున్న స్నేహగుణాన్ని హరించివేస్తాడు. వాయువు ూడా తీవ్రం, యాక్షం అయివుండి ద్రవ్యాలను శోషింప

జేస్తుంది. యీ వాయుసూర్యులు శిశిరవసంతగ్రీష్మర్తువుల్లో క్రమంగా రూక్షత్వాన్ని వృద్ధిచేస్తారు. అతిరూక్షతవల్ల ద్రవ్యాలలో వున్న తిక్త, కషాయ, కటురసాలు ప్రబలం అయి ప్రాణికోటికి బలహీనత హెచ్చుతుంది" అని అభిప్రాయం.

"వర్షాశరద్ధేమన్తేష్వృతుషు దక్షిణాభిముఖేఽర్కే కాలమార్గ మేఘవర్షాభిహతప్రతాపే, శశినిచావ్యాహతబలే, మహేన్ద్రసలిల ప్రశాన్తసన్తాపే జగతి, అరూక్షరసాః ప్రవర్ధన్తేఽమ్లలవణమధురా యధాక్రమం తత్ర బలముపచీయతే నృణామితి." అనగా—"విసర్గ కాలం అనబడే వర్ష, శరత్, హేమంత ఋతువుల్లో సూర్యుడు దక్షిణాభిముఖుడు అవడంతోటే కాలం, మార్గం, మేఘం, వర్ష వాయువులు—వీటిచేత సూర్యుడి ప్రతాపం అణిగిపోతుంది. వర్షోదకం వల్ల భూమిలో వున్న సంతాపం కూడా శాంతిస్తుంది చంద్రుడు బలవంతుడౌతాడు. ఆ కాలంలో స్నిగ్ధరసాలని చెప్పబడే అమ్ల, లవణ, మధుర రసాలు ద్రవ్యాలలో వృద్ధి పొంది బలిష్ఠంగా వుంటాయి. యీ కారణంచేతనే ప్రాణికోటికి కూడా క్రమంగా బలం పెరుగుతుంది" అని అభిప్రాయం.

యీ పై విషయంవల్ల తెలిసేదేమిటంటే—సౌమ్యగుణం కల చంద్రకిరణాల్లో బలం ప్రసాదించే శక్తీ, సూర్యకిరణాల్లో బలాన్ని లాగివేసేశక్తీ వున్నాయని శాస్త్రనిర్వచనం అని. విసర్గకాలంలో చంద్రప్రసాదితం అయిన బలం శరిరాల్లో అధికంగా వుంటుంది. ఆ కాలంలో శారీరక్రియలన్నీ కూడా మందంగా జరుగుతూండడం చేత బలం ధాతువుల్లో నిలవబడుతుంది. ఆదానకాలంలో కాల స్వభావంచేత సూర్యుడి ప్రతిభ ప్రబలం అయి శారీరకర్మలు

చురుకుగా జరగడంచేత శరీరబలం అ ం తా క్రియారూపంగా పోతూంటుంది. యీ కారణంచేత బలం తరిగిపోతుంది.

సూర్యచంద్రులకూ, జగత్తుకూ కల సంబంధాన్ని మరో రూపంగా కూడా ఆయుర్వేదం వివరించింది "అగ్నిషోమీయం జగత్" "యీ జగత్తు అగ్ని సోమాత్మకం అయివుంది" అనే శార్ఙ్గధరసంహితావాక్యానికి వ్యాఖ్యాత "భువనత్రయమగ్నిషోమీయం దృశ్యతే, సోమాత్మకమగ్న్యాత్మకం చేత్యర్థః, సోమాత్మకం వీర్యం అగ్న్యాత్మకం రజః, తాభ్యాం జఙ్గమానాముత్పత్తిః. స్థావరాణాముత్పత్తౌ భానో రశ్మిభిరుష్ణత్వాద్రజోగుణయుక్తాయాం భువి సత్యాం సోమాత్మకాన్ శీతవీర్యాన్ మేఘానాం ప్రాయశః స్థావరాణాముత్పత్తిః." అనగా—"ప్రపంచం అంతా అగ్న్యాత్మకం, సోమాత్మకం అ యి వు ం ది. పురుషుని శుక్రం సోమాత్మకం. స్త్రీరజస్సు ఆ గ్నే య ం. యీ రెండింటివల్లా జంగమాలైన జంతువులు పుడుతూన్నాయి సూర్యకిరణాల వేడిమిచేత తప్తమయి రజోగుణం (ఆగ్నేయం) తో కూడివున్న భూమియందు సోమాత్మకాలూ, శీతవీర్యాలూ అయిన మేఘాలు వర్షిస్తే స్థావరప్రపంచం అంతా పుడుతూంది" అని అర్థం. (యీ పై మూలసంస్కృత వాక్యాల్లో తప్పులు వున్నాయి. విభక్తులు చెడ్డాయి. అయినా, తాత్పర్యం నేను వ్రాసిందే నని అభిప్రాయపడ్డాను అల్లా వ్రాశాను.) జంగమస్థావరాత్మకం అయిన ప్రపంచంయొక్క వుత్పత్తిలో తండ్రివలె చంద్రుడూ, తల్లివలె సూర్యుడూ వున్నారన్నమాట. పై అభిప్రాయానికి సమానంగానే ఆర్థరు లావెలుగారు అభిప్రాయం

యిచ్చినట్లు ఆశుతోషరాయిగారు ఆయుర్వేద జర్నలులో యీ ప్రకారం వ్రాశారు—

"Mr. Arthur Lowell compares the force derived from the sun as electric (originator of nerve energy) and from the moon as Magnetic (preserver of nerve energy). The sun is compared to the father and the moon to the mother." (సూర్యునివల్ల యీ శరీరాలకు వచ్చేశక్తి విద్యుచ్ఛక్తిలాంటిదై వుంది. ఇది శరీరక్రియల్ని వుద్రేకిస్తుంది. చంద్రుణ్ణించి వచ్చే శక్తి అయస్కాంతంలాంటిదై వుంది. ఇది బలాన్ని నిలవచేస్తుంది. సూర్యుడు తండ్రిలాగ చంద్రుడు తల్లిలాగా జగత్తుయొక్క ఉత్పత్తికి కారణాలవుతూన్నారు) అని. ఆయుర్వేదం చంద్రుణ్ణి పితృస్థానంలోనూ, సూర్యుణ్ణిమాతృస్థానం లోనూ వుంచింది. యింతమాత్రమే పై వారితో అభిప్రాయభేదం వచ్చింది. యిట్లా సూర్యచంద్రగతులతో శరీరాలకు వున్న సంబంధాన్ని వివరించి ప్రతిఋతువులోనూ శరీరంలో కలిగే మార్పులనూ, ఆ యా ఋతువుల్లో అనుకూలం అయిన ఆహారాన్ని ఆయుర్వేదం యీ క్రింద వ్రాసినప్రకారం వివరిస్తూంది.

హేమంతఋతువు (మార్గశిర—పుష్యమాసాలు)

యీ హేమంతంలో గాలియందు శీతగుణం అధికంగా వుంటుంది. శరీరంలో వున్న రోమకూపాలు సంకోచం పొందడం చేత శరీరవేడిమి బైటికి పోదు. అందుచేత జారరాగ్ని దీప్తం అవుతుంది. అగ్నిశక్తినిబట్టి బాగా గురుపదార్థాలను తినాలి. అట్లా

తినకపోతే అతిదీప్తంగావున్న జారరాగ్ని రసాదిధాతువుల్నే దహించి వేస్తుంది. ధాతుదాహం ప్రబలం అయితే వాతం ప్రకోపిస్తుంది. యీ ఋతువులో కొత్తధాన్యాలనూ, గురుత్వస్నిగ్ధత్వగుణాలూ, మధుర, అమ్ల, లవణరసాలు కలిగి వున్నద్రవ్యాలనూ, నీటిలో నివసించే తాబేలు మొదలైనవానియొక్కా, జలప్రాయదేశంలో వుండే జంతువులయొక్కా, బిలేశయాలు, ప్రసహాలు అనబడే జంతువుల యొక్కా మాంసాలనూ భుజించాలి శీతబాధ పోవడానికి మదిర, శీధువు అనే మద్యవికారాలనూ, తేనె, గోరసం, ఇక్షురసం (చెరుకు రసం), బెల్లం మొదలైన ఇక్షువికృతుల్నీ, వస, తైలం, నవధాన్యం, ఉష్ణోదకం మొదలైనవాటినీ పుచ్చుకోవాలి యీ ఋ తు వు లో లఘ్వాహారం, వాతవర్ధకాహారం, అల్పాహారం పనికిరావు.

<u>శిశిరఋతువు</u> (మాఘ—ఫాల్గుణాలు)

యీ ఋతువులో కూడా హేమంతంలాగే భుజించాలి కొద్ది మార్పుతో రెండూ సమానంగానే వుంటాయి ఆహారవిషయంలో పెద్దమార్పు అవసరం లేదని శాస్త్రం వివరించింది

<u>వసంతఋతువు</u> (చైత్ర—వైశాఖాలు)

హేమంతశిశిరఋతువుల్లో మధురాదిద్రవ్యాలను భక్షించడం చేత వృద్ధిపొందుతుంది శ్లేష్మం. ఆ శ్లేష్మం వసంతఋతువు రావడంతోనే సూర్యకిరణసంతాపంవల్ల కరిగి ప్రకోపం పొంది జారరాగ్నికి మాంద్యం కలగజేసి శ్లేష్మరోగాలను పుట్టిస్తుంది. అందుచేతనే ముఖ్యంగా పిల్లలకు యీ ఋతుకాలంలో "Bronchitis, Pneumonia" అనబడే శ్లేష్మజ్వరాలు వస్తూ వు ం టా యి.

యీ ఋతువులో గురు, అమ్ల, స్నిగ్ధ, మధుర ద్రవ్యాలను తినకూడదు. యవధాన్యం, గోధూమలు, శరభమృగం, చెవలపిల్లి, లేడి, లావ, కపింజలం—వీటిమాంసాలూ, కొద్దిగా ద్రాక్షాసవం శీధువు మొదలైనవీ ఆహారార్థం మంచివి.

గ్రీష్మఋతువు (జ్యేష్ఠ—ఆషాఢాలు)

యీ ఋతువులో సూర్యుడు ప్రచండంగా వుండి శరీరాలయొక్కా, ద్రవ్యాలయొక్కా స్నేహాన్ని (తైలాన్ని) ఆకర్షించి రూక్షత్వాన్ని వృద్ధిచేస్తాడు. అందుచేత గ్రీష్మకాలంలో శీత, స్వాదు, స్నిగ్ధ ద్రవ్యాలూ, ద్రవాహారాలూ హితంగా వుంటాయి. పంచదార కలిసిన లాజమంథం (పేలాపజావ) జాంగలమాంసం, కాచిన పాలు, పాతబియ్యపు అన్నం తినాలి. మద్యాన్ని తాగకూడదు. అభ్యాసంగా తాగేవారు కూడా కొద్దిగా తాగాలి. బాగా నీరు కలిపి (Diluted with water) తాగాలి. యీ కాలంలో లవణ, అమ్ల, కటు, ఉష్ణ, ద్రవ్యాల్ని భుజించకూడదు.

వర్షఋతువు (శ్రావణ—భాద్రపదాలు)

యీ ఋతువు ఆదానకాలానికి ప్రారంభం. కాలస్వభావంచేత శరీరంలో బలం తగ్గుతుంది. శరీరబలం తగ్గితే తోడనే అగ్నిబలం తగ్గుతుంది. యిట్లా కాలస్వభావంవల్ల దుర్బలం అయిన జాఠరాగ్ని వాతప్రకోపాదులవల్ల యింకా దూషితం అవుతుంది. వర్షకాలంలో భూమినుంచి ఉబ్బ (ఊష్మ) పుడుతుంది. శీతవాతంతో కూడివున్న మేఘాలు వర్షిస్తూ వుంటాయి కనుకనూ, వర్షకాలపు నీరు కాలస్వభావంవల్ల అమ్లపాకాన్ని పొందడంచేతనూ, అగ్నిబలం

క్షీణంగా వుండడంచేతనూ త్రిదోషాలు యీ వర్షఋతువులో ప్రకోపిస్తాయి. అందుచేత యీ ఋతువులో త్రిదోషసామ్యం కలిగించే ఆహారాలను తినాలి. అట్లాకాకపోతే సన్నిపాతజ్వరాదులు కలుగుతాయి. యీ ఋతువులో వుదకం అధికంగా కలిసిన మంధాన్నీ, నదీజలాన్నీ వర్జించాలి. పానీయాలలోనూ, ఆహారంలోనూ తేనె కలిపి భుజించాలి. అధికంగా వర్షం కురుస్తూ దుర్దినంగా వున్న రోజున అమ్ల, లవణ, స్నిగ్ధ ద్రవ్యాలను భుజించాలి ముఖ్యంగా. వర్షఋతువులో జాఠరాగ్నిని సంరక్షించు కుంటూ పురాణగోధూమలూ, యవలూ, వరీ మున్నగువాటి అన్నం, జాంగలమాంసం, మాంసయూషం భుజిస్తూ, తేనె కలిపిన నీరూ, ద్రాక్షారిష్టం, వర్షపునీరు లేక కాచిచల్లార్చిన నూతినీరుగాని లేక, నదీజలంగాని త్రాగాలి.

<u>శరదృతువు</u> (ఆశ్వయుజ—కార్తీకాలు)

వర్షకాలపు శైత్యానికి అలవాటుపడ్డ శరీరాలకు యీ ఋతువులో సూర్యకిరణాలు సోకడంతోనే పిత్తం ప్రకోపించి పిత్తరోగాలు పుడతాయి. యీ ఋతువులో మధురం, లఘువు, శీతం, కొంచెం చేదు అయి పిత్తాన్ని శమింపచేసే ఆహారాన్ని భుజించాలి. లేడి, చెవలపిల్లి మున్నగువాటి మాంసాలూ, శాలి, యవ, గోధుమాది ధాన్యాలూ ఉత్తమాహారాలు. యీ ఋతువులో తైలం, వస, అనూపమాంసం, పాలు, పెరుగు, పగటినిద్ర, తూర్పుగాలి -వీటిని వర్జించాలి వర్షకాలపు ఉదకం పిచ్ఛిలంగా వుంది, అమ్ల పాకం కలిగి, సర్పాలూ, లూతలూ, (సూక్ష్మక్రిములు) మొదలైన జంతువులతో సంబంధం కలిగి విషభూయిష్ఠంగా వుంటుంది.

అట్టి నీరు శరత్కాలం రావడంతోటే ఆకాశం నిర్మలం అయి మేఘశూన్యం అవడంచేతనూ, పగటియందు సూర్యకిరణాలచేత తప్తమయి రాత్రి చంద్రకిరణాలచేత శీతలమయి కాలపాకాన్ని పొంది అగస్త్యనక్షత్రం వుదయించడంచేత నిర్విషం అవుతుంది. యిట్లా నిర్దుష్టం అయిన శరత్కాల వుదకాన్ని "హంసోదకం" అంటారు శాస్త్రంలో. హంసశబ్దానికి సూర్యచంద్రులు అర్థం. సూర్యచంద్రకిరణాలచేత శోధింపబడ్డ ఉదకం హంసోదకం అని గాని, హంసలు త్రాగే ఉదకం (హంసలు శుద్ధోదకాన్నే త్రాగుతాయి) గనుక "హంసోదకం" అనిగాని శాస్త్రవ్యవహారం కలిగింది. యీ శరత్కాల జలాన్ని స్నానం చేయడానికీ, త్రాగడానికీ, అవగాహనం (చాలాసేపు నీటిలో కూర్చుండడం) చేయడానికీ యథేచ్ఛగా వుపయోగించుకోవచ్చును.

పగలు సూర్యకిరణాలచేత తప్తం అయి, రాత్రి చంద్రకిరణ సంబంధంవల్ల శీతలం అయిన నీరు ప్రకృతిసిద్ధంగా పాకాన్ని పొందడంచేత ఉత్తమంగా పరిగణింపబడుతూంది చరకమహర్షి గారిచేత యీ అభిప్రాయాన్ని ఆంగ్లశాస్త్రపండితులు కూడా అంగీకరించారు

" Drink occasionally, says Lowell, a tumbler of water exposed to the sun and moon. So that the peculiar power of either is carried along with water into the blood." (సూర్యకిరణ సంబంధం గాని, చంద్రకిరణసంబంధం గాని కలిగివున్న నీటిని అప్పుడప్పుడు త్రాగితే సూర్యునియొక్క గానీ, చంద్రునియొక్క

గానీ విచిత్రశక్తి నీటిద్వారా రక్తంలోకి పోతుంది) అని లావెలుగారు వ్రాసినట్లు ఆశుతోషరాయిగారు ఆయుర్వేద జర్నలులో వ్రాశారు. కాని పగలు యెండలో వుంచీ, రాత్రి వెన్నెల్లో వుంచీ త్రాగితే రెండుశక్తులూ కూడా రక్తంలోకి పోతాయని ఆయుర్వేదం చెపుతూంది.



ఆహారవిజ్ఞానం



పదకొండో అధ్యాయం



విరుద్ధాహారాలు.

యే ద్రవ్యం అయితే, తిన్నతర్వాత త్రిదోషాలకూ, ధాతువులకూ అనుకూలం అవదుసరేకదా, మీదుమిక్కిలి దోషప్రకోపం ధాతుప్రకోపం చేస్తుందో ఆ ద్రవ్యం "విరుద్ధం" అనబడుతుంది. ఆహారాల్లో ఇట్లాంటి విరుద్ధద్రవ్యాలు చాలా వున్నాయి. ఆ విరుద్ధాహారాల్ని అన్నింటినీ క్రోడీకరించే లక్షణాన్ని యీ క్రిందివిధంగా చరకంలో వ్రాశారు—

శ్లో. యత్కించిద్దోషమాస్రావ్య న నిర్హరతి కాయతః।
ఆహారజాతం తత్సర్వం అహితాయోపపద్యతే॥

తా. విరుద్ధద్రవ్యాన్ని తింటే దోషం ప్రకోపిస్తుంది. ప్రకోపించిన దోషం విషప్రాయం అవుతుంది. ఆ దోషం శరీరంబైటకు రావాలి. కాని విరుద్ధద్రవ్యంవల్ల వృద్ధిపొందిన దోషం బైటకు రాక, శరీరంలోనే వుండిపోయి ధాతువుల్ని దూషిస్తూనే వుంటుంది. దీనికే "విరుద్ధాహారం" అని పేరు.

సామాన్యంగా విషాలను తింటే దోషప్రకోపం కలిగి ఆ దోషాలు వాంతి, విరేచనం రూపంగా బైటికి పోతాయి. అట్లా

పోవడంవల్ల దోషం కొద్దికాలంలో శమిస్తుంది విరుద్ధాహారంవల్ల ప్రకోపించిన దోషం బైటికి క్రిందికీ కూడ పోవక ధాతుదూషణం చేస్తూ రోగాన్నైనా పుట్టిస్తుంది లేదా, మరణాన్నైనా చేస్తుందని తాత్పర్యం.

ఇక్కడో సంశయం పుడుతూంది. తిన్నద్రవ్యం ఆహారంగా పనికివచ్చేది అయితే అది విరుద్ధం అవడానికి కారణం యేమిటి? అల్లా అయితే అన్ని ఆహారద్రవ్యాలూ విరుద్ధాలే యేల కావు' అని. యీ సంశయాన్ని తొలగించడానికి యే కారణాలవల్ల ఆహార ద్రవ్యాలు విరుద్ధాలు అవుతాయో వాటిని శాస్త్రం యీ ప్రకారం విభజిస్తూంది—

1 పరస్పరగుణవిరుద్ధాలు	5 కాలవిరుద్ధాలు
2. పరస్పరసంయోగవిరుద్ధాలు	6 మాత్రావిరుద్ధాలు
3. సంస్కారవిరుద్ధాలు	7 స్వభావవిరుద్ధాలు
4 దేశవిరుద్ధాలు	అని.

యీ ప్రకారం యేడువిధాలుగా విరుద్ధాహారాల్ని విభజించి వుదాహరణాల్ని కూడా యీ క్రింది ప్రకారం యిచ్చారు శాస్త్రకారులు—

1. పరస్పరగుణవిరుద్ధాలు — పాలు, చేపలు—వీటిని కలిపి తిన కూడదు

2 పరస్పరసంయోగవిరుద్ధాలు — గజనిమ్మపండు, మినప్పప్పు—వీటిని కలిపి భుజించకూడదు.

3. సంస్కారవిరుద్ధాలు — కపోతమాంసాన్ని ఆవనూనెలో వేయించి తినరాదు

4. దేశవిరుద్ధాలు.—ఇవి రెండురకాలుగా వున్నాయి. 1. భూదేశం, 2. శరీరదేశం అని ఇంతకు ముందు ఆ దేశంలో వుండక, యేదేశంనుండో హఠాత్తుగా యిప్పుడు ఆ దేశంలోకి వచ్చి, సంచరిస్తూ వుండే జంతువుయొక్క మాంసం భూదేశవిరుద్ధం అవుతుంది అట్టిమాంసాన్ని తినకూడదు శరీరంలో వేడి యెక్కువగా వున్నప్పుడు తేనె త్రాగితే శరీరదేశవిరుద్ధం అయి మరణం వస్తుంది.

5. కాలవిరుద్ధం —— కామంచిఆకుకూరను వండి రాత్రి అంతా నిలవ వుంచి మరునాడు ఉదయం తింటే కాలవిరుద్ధం అయి ప్రాణం తీస్తుంది.

6. మాత్రావిరుద్ధాలు:——తేనె, నేయి—యీ రెండింటినీ సమ ప్రమాణంలో కలిపి త్రాగితే మరణం సంభవిస్తుంది.

7. స్వభావవిరుద్ధం.—— విషం యేదయినా (జంగమం కాని, స్థావరం కాని) స్వభావంగానే మానవశరీరానికి విరుద్ధమయి ప్రాణం తీస్తుంది.

పై యేడు విధాల విభాగం కాకుండా యింకా యెన్నో విధాలుగా విరుద్ధాహారాలు విభాగింపబడ్డాయి చరకసంహితలో. అవన్నీ అంతగా యీ అధ్యాయంలో అవసరం లేదు పైన వ్రాసిన సామాన్య నిర్వచనంలోకి వస్తాయి. అందుచేత వాటిని వదిలివేద్దాం.

విరుద్ధాహారాన్ని యేడు విధాలగా విభజించినా స్వల్పకారణంతో మనం పృప్తిపడలామా? తృప్తిపడము. యింకా ప్రశ్నిస్తాం. ఏమని? చేపలు, పాలు—యీ రెండున్నూ కలిపి తింటే విరుద్ధం అని శాస్త్రంచెపుతోంది కదా! ఎందుచేత అల్లా చెప్పింది?

అని. దీనికి సమాధానంగా శాస్త్రం యేమి చెపుతూందో తెలుసుకుందాం.

పాలూ, చేపలూ—యీ రెండూ కలిపి తినకూడదు. యెందుచేత? యీ రెండున్నూ మధురరసం కలిగివుండి మధుర విపాకవంతాలూ, చాలా గురుత్వం కలవిగానూ వున్నాయి. యీ గుణాలు సమానంగా వున్నా చేపలు ఉష్ణవీర్యం, పాలు శీతవీర్యం అవడంచేత వీర్యాన్ని పుచ్చుకుని విరుద్ధాలవుతున్నాయి. వీర్యవిరుద్ధా లవడంచేత రక్తాన్ని దూషించి గురుత్వగుణంచేత మార్గావరోధాన్ని కలిగిస్తాయి అని శాస్త్రం నిర్వచించింది.

ఇక్కడ మళ్లీ యింకో ప్రశ్న వస్తూంది. పాలూ, చేపలూ విరుద్ధవీర్యా లవడంచేతనే విరుద్ధాహారం అయితే ప్రతిదినం మనం అన్నిరసాల ఆహారం తింటున్నాం. సర్వరసాభ్యాసం మంచిదని శాస్త్రం చెపుతూంది కూడాను. యీ రసాలలో కొన్ని ఉష్ణవీర్యాలూ కొన్ని శీతవీర్యాలూ అయి వున్నాయి కదా! యివి మాత్రం విరుద్ధాలు యేల కావు? అవి కూడా విరుద్ధాలే అంటారా? అట్లా అయితే శాస్త్రానికి కంతా మూలచ్ఛేదం వచ్చేస్తుంది. పాలూ, చేపలూ ద్రవ్యస్వభావంచేతనే విరుద్ధాలు అంటాం. అట్లా చెప్పితే విరోధం తొలుగుతుందంటారా? వీటిని గుణవిరుద్ధాలుగా వుదాహరించడం యెందుకు? యీ ప్రశ్నలకు యీ క్రిందప్రకారం సమాధానం యిస్తూంది శాస్త్రం.

చేపలూ, పాలూ యీ రెండూన్నూ ద్రవ్యస్వభావంచేతా, గుణ స్వభావంచేతా కూడా విరుద్ధాలు అవుతాయి. అందు ప్రధానం యేది? అంటే—మనకు ప్రత్యక్షంగా తెలుస్తూంది కనక, వీర్య

విరోధం. దాని ద్వారా గుణవిరుద్ధాలు అని చెపుతాం. ప్రతిదినం మనం తినే రసాలలో వుండే విరోధం సంగతి యెట్లాగంటే రసాలలో విరోదం వు ం డ డ ం చే త అవి కూడా విరుద్ధాలు కావలసిందే. కాని ద్రవ్యశక్తి ఆ విరోధాన్ని ప్రతిబంధించడంచేత ఆ విరోధం బాధించకుండా పోతూంది.

యీ సమాధానంవల్ల యీ విషయం తేలుతుంది. పాలూ, చేపలూ కలిపి తింటే మొదట మన అనుభవంవల్ల యీ ద్రవ్య సంయోగం బాధకరంగా వుండి కుష్ఠురోగాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తోందని గ్రహించాం. తరువాత ఆ రెండు ద్రవ్యాలనూ పరిశోధించాం. ఆ రెండున్నూ గుణవిరుద్ధాలుగా కనిపించాయి. యీ కారణం చేతనే విరుద్ధాలు అన్నాం. యింకోచోట అట్లా కాకపోయినపుడు ద్రవ్యప్రభావం అన్నిటినీ మించి వుంటుందని సమాధానపరచాం. వీలు అయినంతవరకు ద్రవ్యంలో వుండే గుణ, రస, వీర్య, విపాకాల ద్వారా ద్రవ్యశక్తిని పరీక్షించి వీటిని దాటిపోయినపుడు ద్రవ్యప్రభావం లేక ద్రవ్యస్వభావం సర్వకారణం అవుతుందని శాస్త్రం వచిస్తుంది. ఆంగ్లశాస్త్రంలో వీ టి నే "ఎంపిరిసిజం అండ్ రెషనాలిజం" (Empericism and Rationalism) అని వాడుతారు.

పై ప్రకారం యుక్తిచెప్పి వారి అనుభవంలో వున్న విరుద్ధా హారాల్ని యీ క్రిందిపరికారం వివరించారు మహర్షులు—

అనూపదేశంలోని మాంసంతోటిన్నీ, నీటితో నానిపోయిన మాంసంతోటిన్నీ తేనె, నువ్వులు, బెల్లం, పాలు, మినుగులు,

ముల్లంగి, తామరతూడు, మొలిచినధాన్యం—వీటిలో యే వొక్క దానినైనా కలిపి తినరాదు. అట్లా తింటే చెముడు, గుడ్డి, వొణుకు, జడత్వం, నంగి (కలమూకత్వం), నత్తి (మిమ్మిణత్వం) అనే రోగాలు పుడతాయి. లేదా, మరణం కలుగుతుంది.

పుష్కరపత్రం, కటుకరోహిణిపత్రం, ఆవనూనెతో కలిపి వేయించినకపోతమాంసం—వీటిని తేనె, పాలు— వీటిలో దేనితోనైనా కలిపి తినరాదు. అట్లా తింటే శోణితాభిష్యందం (రక్తంలో శ్లేష్మవృద్ధి), ధమనీప్రవిచయం (రక్తనాళాల్లో పుట్టే గ్రంధిరోగం =Eneurism?), అపస్మారం, శంఖకం (దారుణం అయిన క్షుద్రరోగం), రోహిణి, కంఠరోహిణి (క్షుద్రరోగాలు) అనే రోగాల్లో యేదో వొకరోగం వస్తుంది. లేదా, మరణం వస్తుంది

అమ్లరసం కల యే ద్రవ్యాన్నైనా పాలతో కలిపి తినకూడదు. పాలు త్రాగినతర్వాత కూడా పులుపువస్తువు తినరాదు కాని యేదైనా వంటకాలలో (Puddingsలో) పుల్లని మజ్జిగ, పాలు కలిపి తయారుచేయడం సంభవిస్తే ఆ తయారు మూడోవస్తువుతో కూడా కలిపి వుండడంచేత విరుద్ధం అవదు. పండ్లు, పాలు కలిపి తినకూడదు. వాగ్భటాచార్యులు యే పండునూ కూడా పాలతో తినవద్దని వ్రాస్తూన్నాడు. కాని చరకమహర్షి కొన్ని పండ్లనుమాత్రం పాలతో నిషేధించాడు. ప్రస్తుతకాలంలో పాలలో కలిపి నారింజపండు వగైరాలను తరుచుగా వాడుతున్నారు. యీ తిండి చాలా విరుద్ధం అని అందరు శాస్త్రకారులూ కూడా నిషేధించారు

పులవలు, వరకాలు (ధాన్యభేదం), కంగుధాన్యం, వల్లం, మకుష్ఠకం (అపరధాన్యభేదాలు)—వీటిని కూడా పాలతో తినకూడదు. అట్లాగే మినుగులు. ఉనుగులు— వీటిని పాలతో కలిపి భుజించకూడదు.

కోడిమాంసంతో పెరుగు కలిపి తినకూడదు పచ్చిమాంసాన్ని జంతుపిత్తంతో తినకూడదు మినపపప్పు, ముల్లంగి కలిపి తినకూడదు. మినపపప్పు, బెల్లం, పాలు, పెరుగు, నేయి —వీటిలో దేనితోనైనా నిమ్మపండురసం కలిపి తినరాదు. ప్రస్తుతం ఆంగ్లవైద్యానుసారం తయారుచేసి రోగులకు యిస్తూవున్న 'వే వాటరు' (Whey Water)ను ఆయుర్వేదం నిషేధిస్తూంది దీన్ని పాలలో నిమ్మరసం కలిపి తయారు చేస్తారు.

అరటిపండును మజ్జిగతో కానీ, పెరుగుతో కానీ, తాటి పండుతో కానీ కలిపి తినరాదు. కామంచికూరను పిప్పళ్లు, మిరియాలతో కలపరాదు. తేనెతోటీ, బెల్లంతోటీ కూడా కామంచి కూర విరుద్ధం అవుతుంది చేపలువుడకబెట్టిన పాత్రలో కానీ, శొంఠివుడకబెట్టిన పాత్రలో కానీ తయారయిన కామంచికూరా, యే పాత్రలో తయారు అయినా రాత్రిఅంతా నిలవవున్న కామంచి కూరా విరుద్ధం అవుతాయి

చేపలు వండిన వంటనూనెలో పిప్పళ్లు వేయించి తినకూడదు. కంచుపాత్రలో పదిదినా లుంచిన నేతిని త్రాగకూడదు. నల్లజీడి గింజల్ని ఔషధంగా పుచ్చుకున్నతర్వాత వెచ్చని అన్నపానాదులు పనికిరావు

భాసం అనే పక్షిమాంసాన్ని శూలంతో వుడికించి తినకూడదు. పాలల్లో ఉప్పుకలిపి త్రాగకూడదు ప్రస్తుతకాలంలో పాలల్లో సోడానీరు కలిపి త్రాగిస్తూన్నారు రోగులకు ఇంగ్లీషువైద్యులు దీన్ని ఆయుర్వేదం నిషేధిస్తూంది. వెన్న కూడా కలపరాదు పాతవస్తువుని— కొత్తవస్తువునీ (పాతబియ్యం—కొత్తబియ్యం) పచ్చివస్తువుని— పక్వం అయిన వస్తువునీ కలిపి తినకూడదు.

యెండలో పడి తక్షణం స్నానం చేస్తే చర్మం చెడిపోతుంది (ఇది విరుద్ధవిహారం) దృష్టి పోతుంది. దప్పి యెక్కువ అవుతుంది. రక్త పిత్త రోగంలో పాలు పనికిరావు (యీ సంగతిని ఆంగ్లశాస్త్రం అంగీకరించదు.) శరీరాన్ని అలసటపెట్టి తక్షణం భోజనం చేస్తే వాంతిరోగం, గుల్మరోగం వస్తాయి ఉపన్యాసం మొదలైనవానిచేత వాగింద్రియం ఆయాసపడ్డ తర్వాత తక్షణం భోజనం చేస్తే స్వరసాదం (Supperession of Voice or Hoarse Voice) వస్తుంది.

పాయసం, సుర (మద్యం) కృశర (మద్యవిశేషం) —వీటిని కలిపి తినకూడదు. తేనె, నేయి, వస, తైలం—వీటిలో యేరెండింటిని గాని, యే మూడింటిని గాని సమప్రమాణంలో కలిపి తినకూడదు. సమభాగాలు కాకపోయినా యే ప్రమాణంలో అయినా తేనె, నేయి—వీటిని వర్షోదకానుపానంతో త్రాగకూడదు. తేనె, ఖర్జూరాసవం—వీటినీ, తేనె. శర్కరాసవం—వీటినీ, తేనె, పుష్కరబీజం —వీటినీ కలపకూడదు. పాయసం, మంధం (మద్యవిశేషం) కలపకూడదు. హారిద్రం అనే ఆకుకూరను ఆవనూనెతో వేయించి

తినకూడదు. నువ్వుపిండి, బచ్చలికూర కలిపి వండి తింటే అతిసారరోగం పుడుతుంది.

బలాక యనుపక్షి (బెగ్గురుపక్షి) యొక్క మాంసం వారుణి యనే మద్యంతో విరుద్ధం యింకా యీ మాంసాన్ని నానపెట్టిన పెసలతో కలిపి తినకూడదు బలాకమాంసాన్ని పందికొవ్వుతో కలిపి తింటే తక్షణం మరణం వస్తుంది.

తిత్తిరిపక్షి, నెమలి, లావ, కపింజల—వీటి మాంసాన్ని ఆముదపు కర్రల నిప్పుతో కాల్చి ఆముదం వేసి పక్వం చేసి తింటే తక్షణం మరణం వస్తుంది

యీ ప్రకారం యింకా చాలా ద్రవ్యాల్ని విరుద్ధాలుగా వర్ణిస్తోంది శాస్త్రం. అవి చాలావరకు మనకు అనుభవంలో లేనివే. కొన్ని శబ్దాలకు అర్థాలు కూడా ఆంధ్రభాషలో తెలియవు. నిఘంటువుల్లో కూడా ఆ అర్థాలు వివరించబడలేదు.

యీ ఆహారాలు విరుద్ధాలు అవడానికి కొన్నిచోట్ల కారణాలను చెపుతూ కొన్నిచోట్ల ద్రవ్యస్వభావం లేక, ప్రభావం కారణం అంటూంది శాస్త్రం యీ పైన వ్రాసిన విరుద్ధాహారాలన్నీ రోగకారణాలు గాని, మరణకారణాలు గాని అవుతాయా తప్పకుండా? అని ప్రశ్నిస్తే శరీరబలం బాగా వుండి వ్యాయామం చేస్తూ దోషసామ్యం కలవారిని విరుద్ధాహారం యేమీ చెయ్యదంటోంది మళ్ళీ శాస్త్రం విరుద్ధాహారాన్ని అభ్యాసంగానే తింటూంటారు చాలా మంది. అరటిపండూ మజ్జిగా విరుద్ధం గదా! యీ రెండింటినీ కలిపి తినే వారు మన దేశంలో వేలకొలది వున్నారు. వారికి

యే బాధా లేదు కాని కాలాంతరంలో రోగకారణం అవుతుందనీ మహర్షులు చెప్పారు కనుక, మనం తినడం మానివెయ్యాలి. కొన్ని ఆహారాలు సంయోగంవల్లా, సంస్కారంవల్లా తక్షణం విష తుల్యాలు అవుతాయి. విషలక్షణాలను కలిగిస్తాయి. ఇది సంభవం కావచ్చు. వ్యాయామం చేస్తూ మంచి బలంలో వుండి దీప్తంగా వున్న జఠరాగ్ని కలవారు యెంత విరుద్ధాహారాన్ని తిన్నా యేమీ బాధ లేకపోనూవచ్చు కాని, శాస్త్రోక్తాలైన విరుద్ధాహారాలను సాధ్యమైనంతలో విసర్జించడం మంచిది అనేకవేలసంవత్సరాల అనుభవంమీద చూచి మహర్షులు లోకానుగ్రహార్థం వ్రాసిన సంగతులు కానీ ఉజ్జాయింపులు గావు. అట్టివారి అనుభవాన్ని శాస్త్రీయంగా నమ్మి మనం ఆ ప్రకారం నడుచుకోవాలి.

దైవికంగా కానీ, అజ్ఞానంవల్ల కానీ యీలాంటి విరుద్ధాహారాల్ని తిన్నప్పుడు దోషాన్ని శోధించడానికిగాను వమనానికీ, విరేచనానికీ మందు త్రాగాలి. లేక, యే విరుద్ధాహారం యే దోషంవల్ల శరీరాన్ని బాధిస్తుందో ఆ దోషానికి ప్రత్యనీకం అయిన ద్రవ్యాన్ని అభ్యాసంగా తింటూంటే ఆ విరుద్ధాహారం యేమీ బాధించదు శ్లేష్మ దోషాన్ని హరించే తేనె, కరక్కాయ, మొదలైన వాటిని అభ్యాసంగా తింటూవుంటే, శ్లేష్మవర్ధకం అవడంవల్ల విరుద్ధం అయిన ఆహారం యేమీ బాధించదు

చరకసంహితలోని విరుద్ధాహారాలయొక్క లెఖ్ఖలు చూస్తే యెవడికి యే ఆహారం యే రూపంలో బాధకరం అవుతుందో అది వాడికి విరుద్ధం అని చెప్పాలి.

నువ్వుపిండి, బచ్చలకూర కలిపి తింటే అతిసారం కొంత మందికి రావచ్చును కొంతమందికి సుఖంగానే వుంటుంది శాస్త్రంలో వున్న విరుద్ధాహారాలన్నీ యీ ప్రకారంగానే వున్నట్లు తోస్తుంది కనకనే యీ అధ్యాయంమొదట విరుద్ధాహారసామాన్యం యొక్క లక్షణం వ్రాయబడింది.

విషాలూ, కృత్రిమవిషాలూ (గరం), విరుద్ధాహారాలూ—ఇవన్నీ కూడా "విష" శబ్దంచేత వాడబడుతూన్నాయి శాస్త్రంలో. యీ విషాలు శరీరంలో ప్రవేశించినా బాధించకుండా వుండాలంటే ప్రతివారున్నూ అపుడపుడు సువర్ణంతో నిర్మించిన ఔషధాన్ని గాని, సువర్ణభస్మమునుగాని పుచ్చుకుంటూ వుంటే సర్వవిషాలనూ ప్రతిఘటించే శక్తి (Immunity) శరీరంలో యేర్పడుతుంది. యీ విషయాన్నే వాగ్భటాచార్యులు "నసజ్జతే హేమపాఙ్గే పద్మ పత్రేఽమ్బువద్విషమ్" "బంగారం తినేవారి దేహంలో తామరాకులో నీరులాగు విషం అంటదు" అని వ్రాశారు. బంగారం కలిసిన ఔషధాల్లో యింతటిశక్తి వుందికనుకనే, చంద్రోదయం, మకరధ్వజం మొదలైన ఔషధాలకు యింత గౌరవం యీరోజు వరకూ వుండడం సంభవించింది



ఆహారవిజ్ఞానం



పన్నెండో అధ్యాయం



హితాహితాహారాలు

"హితాహారం, అహితాహారం" అనే శబ్దాలను వివరిస్తూ చరకసంహితలో "యదాహారజాతమగ్నివేశ ! సమాంశ్చైవ శరీర ధాతూన్ ప్రకృతౌ స్థాపయతి, విషమాంశ్చ సమీకరోతి ఇత్యేవం తద్ధితం విద్ధి, అహితం విపరీత మిత్యేతద్ధితాహితలక్షణమనప వాదం భవతి." అనగా—"ఓ అగ్నివేశా! తిన్నతర్వాత యే ఆహారం సమానంగా వున్న ధాతువులయొక్క సామ్యాన్ని సంరక్షిస్తుందో, విషమంగా వున్న ధాతువులకు సమీకరణాన్ని సిద్ధింపచేస్తుందో అది 'హితాహారం' అనబడుతూంది. ఇందులకు విపరీతం అయింది 'అహితాహారం' అనబడుతూంది." అని వ్రాశారు. యింతమాత్రం వివరిస్తే సందేహం నివర్తించకపోయినా తొమ్మిదో అధ్యాయంలో వ్రాసిన ప్రకారం అష్టవిదంగా వున్న ఆహారసంపత్తి తెలిసినవారికి "హిత, అహిత" భేదం సులభంగా అలవడుతుంది. ఆహారాన్ని విభజింపదలచితే అనేకవిధాలుగా విభజింపవచ్చు.

"భుజింపబడేది" అనే వ్యవస్థచేత ఆహారం అంతా వొక్క విధం అవుతుంది. జంగమస్థావరభేదంచేత రెండు విధాలు

అవుతుంది. "హితకారి, అహితకారి" అని కూడా ద్వివిధం అవుతుంది. ఖాద్య, లేహ్య, చోష్య, పేయముల ద్వారా నాలుగు విధాలు అవుతుంది ఆరు రసాలద్వారా ఆరు విధాలు అవుతుంది. ద్వితీయాధ్యాయప్రకారం గురులఘ్వాదిగుణాల ద్వారా ఇరవై విధాలుగా విభజింపబడుతూంది. మనం సిద్ధంచేసుకునే పప్పు, పులుసు, కూర, పచ్చడి, లడ్డూ, పూరీ మొదలైన నిర్మాణాల ద్వారా అనంతం అవుతూంది ఆ ప్రకారంగానే ఆహారద్రవ్యాలు కూడా అనంతాలు అయి వున్నాయి. ప్రకృతినిబట్టి ఆహారనిర్ణయం ప్రధానం అయినా వస్తుగుణాన్నిబట్టి కూడా ఆహారం హితం, అహితం అవుతూంటుంది.

మానవశరీరంలో అధికసంఖ్యాకుల శరీరాలకు అనుకూలం అయ్యే ఆహారాన్ని "హితాహారం" అనిన్నీ, అధికసంఖ్యాకుల ప్రకృతికి ప్రతికూలం అయ్యేదాన్ని "అహితాహారం" అనిన్నీ సామాన్యంగా శాస్త్రం నిర్వచిస్తూంది. ప్రత్యేకద్రవ్యం ప్రత్యేక ప్రకృతికి హితంకావచ్చు. లేదా అహితం కావచ్చు. యీ విషయం వెనుక వ్రాయబడే వుంది. పై ప్రకారం ప్రాణికోటిలో చాలవరకు అనుకూలం అయిన ఆహారాలను చరకసంహితలో "యజ్జః పురుషీయాధ్యాయం" లో యీ క్రిందిప్రకారం వ్రాశారు—

శూకధాన్యాలలో రక్తశాలి (యెర్రబియ్యం)	ఉత్తమం.
శమీధాన్యాలలో ముద్గధాన్యం (పెసలు)	,,
ఉదకాలలో ఆంతరీక్షం (వర్షపునీరు)	,,
లవణములలో సైంధవం అనే వుప్పు	,,

శాకములలో (కూరల్లో) జీవంతి (పాలకూర) ఉత్తమం.
మృగమాంసాలలో ఏణమాంసం (లేడిమాంసం) ,,
పక్షిమాంసాలలో లావపక్షి మాంసం ,,
బిలేశయాలలో గోధామాంసం ,,
మత్స్యమాంసాలలో రోహిత మత్స్యమాంసం ,,
నేతిపదార్థాలలో గోసర్పి (ఆవునేయి) ,,
క్షీరములలో గోక్షీరాలు (ఆవుపాలు) ,,
స్థావరజన్య తైలాలలో తిలతైలం (నువ్వులనూనె) ,,
ఆనూపజంతువుల వసలలో వరాహవస (పందికొవ్వు) ,,
మత్స్యవసలలో చుల్లుకి మత్స్యంయొక్క వస ,,
నీటిపక్షుల వసలలో పాకహంస (తెల్లహంస) వస ,,
విష్కిర (భూమినుండి యేరి తినే జాతి) వసల్లో
కుక్కుట (కోడి) వస ,,
శాఖాద (ఆకులు తినే) జంతువుల్లో అజా (మేక)
మేదస్సు ,,
కందాలలో (దుంపల్లో) శొంఠి ,,
ఫలాలలో ద్రాక్షపండు ,,
ఇక్షు (చెఱుకు) వికారాలలో చక్కెర ,,

మానవ శరీరాలలో చాలా ప్రకృతులకు అహితా లయిన ఆహారాల్ని కూడా యీ క్రిందప్రకారం శాస్త్రం విభజించింది—

శూకధాన్యాలలో "యవకం" అనే ధాన్యం అహితం.
శమీధాన్యాలలో మాషధాన్యం (మినుగులు) ,,
వర్షించి నేలమీద పడి నదిలో ప్రవహించునట్టినీరు ,,

లవణాల్లో ఊషరలవణం (చవిటి ఉప్పు) అహితం.
శాకాలలో (కూరల్లో) సర్షపశాకం (ఆవకూర) ,,
బిలేశయమాంసాలలో మండూక (కప్ప) మాంసం ,,
మత్స్యమాంసాలలో 'చిలిచిమ' అనే మత్స్యమాంసం ,,
నేతి పదార్థాలలో ఆవికసర్పి (గొఱ్ఱెనేయి) ,,
క్షీరాలలో ఆవికక్షీరం (గొఱ్ఱెపాలు) ,,
స్థావర తైలాలలో కుసుంభ తైలం ,,
అనూప (జలప్రాయభూమి) మృగ వసలలో
యెనుబోతు వస ,,
మత్స్య వసలలో కుంభీరమత్స్య వస ,,
జలపక్షుల వసలలో కాకమద్గు (నీటికాకి)వస ,,
విష్కిరపక్షి వసలలో కారండవపక్షి వస ,,
శాఖాదజంతుమేదస్సులలో హస్తి(యేనుగు) మేదస్సు ,,
ఫలాలలో నికుచ ఫలం (నిమ్మకాయ) ,,
కందాలలో ఆలుకకందం (ఆలుగడ్డలు) ,,
ఇక్షువికారాలలో 'ఫాణితం' అనే నిర్మాణం ,,

యీ పై ద్రవ్యాలలో ఆహారమూలాలు అయిన పిష్టములు, శర్కరలు, మాంసకృత్తులు, తైలాలు, లవణాలు, జలాలు అన్నీ వున్నాయి. శీతాహారాలుగా వ్రాయబడ్డవన్నీ చాలా ప్రకృతులకి హితం అవుతాయి కనుక, అభ్యాసంచేత తినవచ్చు ప్రత్యేకప్రకృతికి ప్రత్యేకద్రవ్యం ప్రతికూలం అయితే విడిచి వేయవలిసిందే. అహితాహారాల్లో కూడా యేదైనా వొకటి ప్రకృతికి అనుకూలం అయితే తినవలసిందే అని శాస్త్రతాత్పర్యం.

శరీరాల్లో వుత్పన్నం అయ్యే సమస్తవ్యాధులూ ఆ హా ర వైషమ్యం, అహితాహారం వల్లనే పుడుతూన్నా యని ఆయుర్వేదం వ్రాస్తూంది. రోగలక్షణాలు పుట్టడంతోటే పెద్దఔషధాలతో చికిత్స చేయవలసినపని వుండదు పథ్యం అయిన ఆహారం తింటే సర్దుకు పోతాయి. స్వల్పంగా బాధకరా లయినసమస్తరోగాల్ని ఆహారం చేత కుదర్చవచ్చు యింతే కాకుండా యే రోగంలో, యే దోషప్ర కోపంలో, యే ద్రవ్యం హితం అవుతుందో, యేది అపథ్యం అవుతుందో యీ సంగతికూడా వైద్యుడూ, రోగీ, ఆరోగ్యవం తుడూ ముగ్గురూ కూడా తెలుసుకోవాలి. యిట్లాంటి ఆహారభేదాల్ని కూడా చరకసంహితలో చాలా వ్రాసివున్నారు. అక్కడక్కడ కొంచెం వివరణతో ఆరూపం అయిన హితాహితాహారాల్ని కూడా యిక్కడ తెలుసుకుందాం. ఆయుర్వేదశాస్త్రం అంతలో ప్రధానం అయింది యిదే గదా !

శ్లో. పథ్యే సతి గదార్తస్య కి మౌషధనిషేవణమ్।
పథ్యే ఒసతి గదార్తస్య కి మౌషధనిషేవణమ్॥

తా. రోగానికి తగినపథ్యం వుంటే మందు యెందుకు ? పథ్యమే కుదురుస్తుంది. పథ్యం చేయకపోతేకూడా మ ం దు యె ం దు కు ? పథ్యం లేకుండా మందు తిన్నా రోగం కుదరదు కనుక, అని వ్రాస్తోంది కంఠోక్తంగా ఆయుర్వేదశాస్త్రం.

"అన్నం వృత్తికరాణాం శ్రేష్ఠమ్." "శరీరం జీవించి వుండా లంటే ఆహారం ప్రధానం" అన్నం లేకపోతే శరీరం నశిస్తుంది

"ఉదకమాశ్వాసకరాణామ్." శరీరానికి శ్రమకలిగితే శ్రమవల్ల శారీరావయవాల క్రియలు చురుకుగా జరగడంచేత వేడి యెక్కువ

పుడుతుంది. అధికం అయిన వేడివల్ల శరీరంలో జలధాతువు లోపిస్తుంది. జలలోపంవల్ల రక్తసంచారం లోపించి శరీరానికి దప్పి, దౌర్బల్యం కలుగుతాయి. అట్టి సమయంలో చల్లని నీరు త్రాగితే ప్రాణం నిలుస్తుంది అందుచేతనే శ్రమను పోగొట్టే వాటిలో జలం ప్రధానం అని శాస్త్రం వివరించింది.

"క్షీరం జీవనీయానామ్" "జీవనీయద్రవ్యాలలో పాలు ప్రధానం అయివున్నాయి." పాలలో దోషపోషణ చేసే జీ వ నీ యా లు (Vitamins) వున్నాయి. పాలు తాగితే తక్షణం శరీరం బలిష్ఠం అవుతుంది శరీరం యే కారణంచేత దుర్బలం అయినా పాలు త్రాగితే ధాతుపోషణా, దోషపోషణా కూడా త్వరలో కలిగి శరీర పుష్టి కలుగుతుం దని భావం. ప్రత్యేకంగా పాలనుగూర్చి కొన్ని సంవత్సరాలుగా పరీక్షించి యీ మధ్యకాలంలో ఒక డాక్టరుగారు ఒక గ్రంధం వ్రాశారు వారిగ్రంధం అంతా సారంతీస్తే పాలవంటి జీవనీయ ఆహారం యింకోటి లేదని తేలుతుంది ఆయుర్వేదం కూడా "ప్రవరం జీవనీయానాం క్షీరముక్తం రసాయనమ్" "పాలు జీవనీయాలు. ర సా య నా ల లో వుత్తమం" అని వ్రాసింది. రసాయనం అంటే యే వ్యాధినైనా పోగొట్టి శరీరానికి ముదిమి రాకుండా చేస్తుందని అర్థం. కేవలం క్షీరాహారం పైన చాలా రోగాల్ని కుదర్చవచ్చు నని అనుభవంలో తెలుస్తూంది.

"మాంసం బృంహణీయానామ్" "శరీరాన్ని పెంచడంలో మాంసం ప్రధానం" మాంసధాతువు బలిష్ఠంగా వుంటేనేగాని శరీరపౌష్ఠవం వుండదు మాంసవృద్ధి కావాలంటే యితర ద్రవ్యాలకంటే మాంసాన్ని తింటేనే కలుగుతుంది. అందులోనూ

"మాంసాదమాంసం మాంసేన సంభృతత్వాద్విశేషతః" మాంసం తిని బ్రతికే సింహం, పులి మొదలైన జంతువుల మాంసం మాంస భక్షణవల్లనే పెరిగింది కనుక, వాటి మాంసం మరీ వుత్తమంగా మాంసపోషణం చేస్తుంది. మాంసం క్షీణిస్తే సమస్తధాతువులూ కూడా క్షీణించి క్షయరోగం వస్తుంది. అందుచేత మాంసభక్షణ అవశ్యం కావాలి ఆరోగ్యంలోనూ, రోగావస్థలో కూడాను.

"లవణ మన్నద్రవరుచికరాణామ్ " "ఆహారాన్ని రుచింప చేయడంలో ఉప్పు ప్రధానం." ఆహారం అరుచిగా వుండి అగ్ని మాంద్యం కలిగి ఆహారవాంఛ తగ్గితే ఆహారాన్ని రుచింపచేస్తుంది కాస్త వుప్పు కలిపితే అందుకోసమే సాధారణంగా ఉప్పును "రుచి" అని వాడుతున్నారు.

"అమ్లం హృద్యానామ్." "హృద్యం అయిన ద్రవ్యాలలో పుల్లని వస్తువు ఉత్తమం." ఇక్కడ హృద్యం అంటే హృదయానికి హితం అయినది అని అర్థం. హృదయం అంటే ఆంగ్లంలో "Heart" అనే అవయవం అని చెప్పాలి పులుపు హృదయానికి బలం యిస్తుందా ? యిట్లాంటి అనుభవం లేదు. హృద్యం అంటే నోటికి రుచికలిగించి జీర్ణశక్తిని, ఆకలిని వృద్ధి చేస్తుందని చెప్పాలి. నాలుకపైన పడడంతోటే లాలాద్రవాన్ని ఊరించి మనోహరంగా వుండి ఆహారవాంఛను వృద్ధిచేస్తుంది. లవణం లాగే యిది కూడా రుచ్యం అయిందే. కాని, యింకో ద్రవ్యంతో కలిస్తేనే కాని లవణం హృద్యం అవదు. పుల్లనివస్తువు స్వతస్సిద్ధంగానే హృద్యం అవుతుంది.

"కుక్కుటో బల్యానామ్." "కోడిగుడ్డు బలవర్ధకాలలో వుత్తమం అయివుంది." సాధారణంగా కోడిగుడ్డులో మాంస వృద్ధి చేసే ప్రొటీను కాకుండా 'ఆల్‌బ్యుమిను' అనే పోషకద్రవ్యం కూడా వొకటి వుంది. యీ పోషకద్రవ్యానికి ఓజస్సుకు చెప్పబడ్డ గుణాలు వున్నట్లు శాస్త్రపరిశీలనవల్ల తెలుస్తుంది. ఓజస్సు, తేజస్సు బలం—యివన్నీ సమానార్థకాలని శాస్త్రం వ్రాస్తూంది. బలం అంటే సహనశక్తి అని చెప్పొచ్చు. కోడిగుడ్డు అట్లాంటిశక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది. ఇది అనుభవసిద్ధం.

"నక్రరేతో వృష్యాణామ్." "మొసలియొక్క శుక్రం వృష్య ద్రవ్యాలలో ఉత్తమం అయివున్నది." శుక్రవృద్ధిచేసే ద్రవ్యాన్ని 'వృష్యం' అంటారు. మహర్షులయొక్క అనుభవం చాలా గొప్పది అని చెప్పాలి. ప్రకృతిని యెంతవరకు తరచి వున్నారో విశదం అవుతుంది. మొసలిశుక్రం వృష్యం అవునో కాదో పరీక్షించి చూస్తే మరీ బోధపడాలి వారి గొప్పతనం.

"మధు శ్లేష్మపిత్త ప్రశమనానామ్." "పిత్తముతో కూడి వున్న శ్లేష్మదోషాన్ని పోగొట్టువాటిలో తేనె ఉత్తమం."

"సర్పిర్వాతపిత్తప్రశమనానామ్." "వాతముతో కూడివున్న పిత్తాన్ని తగ్గించేవాటిలో నేయి వుత్తమంగా వుంది."

"తైలం వాతశ్లేష్మహరాణామ్." "శ్లేష్మదోషంతో కలిసివున్న వాతాన్ని తగ్గించడంలో నువ్వులనూనె ఉత్తమం అయింది."

"క్షారః పుంస్త్వోపఘాతినామ్." "పుంస్త్వాన్ని నశింపచేయడంలో క్షారం వుత్తమం ఆయింది." పుంస్త్వం అంటే సంభోగశక్తి యని అర్థం. పురుషునకు ముఖ్యంగా కావలసింది యీ శక్తి యిట్లాంటి

శక్తిని పోగొట్టుతుంది కనక, క్షారం తినకూడదు. క్షారాన్నిగూర్చి వెనుక వ్రాసివున్నాను ఇచ్చట ప్రత్యేకించి వ్రాయనక్కరలేదు.

"ఆమకపిత్థమకణ్ఠ్యానామ్." "స్వరభంగం కలిగించే ద్రవ్యాలలో పచ్చివెలగకాయ గొప్పది" వగరు అధికంగా వుండడంచేత కంఠస్వరాన్ని పాడుచేస్తుంది యీ కారణంవల్ల యిది నిషిద్ధం.

"ఆవికం సర్పిరహృద్యానామ్ ""అరోచకాన్ని పుట్టించడంలో గొఱ్ఱెనేయి ప్రధానం అయినది" కాన తినరాదు.

"అజాక్షీరం శోషఘ్నస్తన్యసాత్మ్యరక్తసాంగ్రాహికరక్తపిత్త ప్రశమనానామ్" "మేకపాలు క్షయరోగాన్ని పోగొట్టడంలోనూ, రక్తాన్ని స్తంభింప చేయడంలోనూ, రక్తపిత్తరోగాన్ని పోగొట్టడంలోనూ ఉత్తమంగా వున్నది తల్లిపాలు లేనిపిల్లలకు తల్లిపాలు వలెనే సాత్మ్యం అయి పోషిస్తుంది. దీనియందు కషాయరసం వుంది. అందుచేత రక్తాన్ని స్తంభించి రక్తపిత్తరోగం పోగొట్టుతుంది. క్షయరోగంలో ముఖ్యంగా ఉత్తమాహారంగా ఆయుర్వేదం పరిగణించడమే కాకుండా యిప్పటి ఆంగ్లశాస్త్రం కూడా అంగీకరిస్తూంది. క్షయరోగంలో వచ్చే రక్తనిష్ఠీవనంలో కూడా ఉపకారియై రక్తాన్ని స్తంభిస్తుంది. తల్లిపాలు లేనివారికి మేకపాలు చాలా ఉత్తమం అన్న సంగతికూడా అనుభవసిద్ధం అయివుంది. శీతవీర్యం, లఘుగుణం కలిగి వుండడంచేత పిల్లలకు ఉత్తమాహారం అవుతుంది.

"అవిక్షీరం శ్లేష్మపిత్తోపచయకరాణామ్." "శ్లేష్మ పిత్త దోషాలను వృద్ధిచేయడంలో గొఱ్ఱెపాలు ప్రధానం అయినవి." యీ రెండు దోషాలూ పెరగవలసినప్పుడు ఉపయోగించ వచ్చును

"మహిషీక్షీరం స్వప్నజననానామ్." "నిద్రను ఉత్పత్తిచేసే ఆహారాల్లో బఱ్ఱెపాలు ఉత్తమంగా వున్నాయి." శీతవీర్యం, గురువు అయివుండి, తైలం యెక్కువగా వుండడంచేత శ్లేష్మాన్ని వృద్ధి చేసి తద్వారా నిద్రను కలిగిస్తుం దన్నమాట.

"మన్దకం దధ్యభిష్యన్దకరాణామ్." "మందకం అనే పెరుగు శ్లేష్మవర్ధకాలలో ప్రధానం అయివుంది." పూర్తిగా తోడుకోకుండా వున్న పెరుగు 'మందకం' అని చెప్పబడుతుంది.

"ఉద్దాలకాన్నం విరూక్షణీయానామ్." "అడవికొఱ్ఱలు విరూక్షణద్రవ్యాలలో ప్రధానం." విరూక్షణం అంటే శరీరంలో వున్న తైలభాగాన్ని ఆర్చివేయడం ఇందుచేత శ్లేష్మరోగంలో పథ్యం అవుతుంది.

"ఇక్షుర్మూత్రజననానామ్." "మూత్రవృద్ధి చేసేవాటిలో చెరుకుపానకం ఉత్తమంగా వుంది." అందుచేత మూత్రకృచ్ఛ్రాది రోగాల్లో పథ్యంగా తెలియాలి.

"యవాః పురీషజననానామ్." "మలమును పెంచువాటిలో యవధాన్యం ఉత్తమం అయివుంది." పురీషక్షయం కలిగినపుడు దీన్ని ఆహారంగా ఉపయోగిస్తే మలవృద్ధి కలుగుతుంది.

"శష్కుల్యః శ్లేష్మపిత్తజననానామ్." "శ్లేష్మ పిత్త దోషాలను పెంచువాట్లలో చక్కిలాలు ప్రధానం అయినవి."

"కులుత్థాః అమ్లపిత్తజననానామ్." "అమ్లపిత్తరోగాన్ని (Hyper acidityని) జనింపచేయువాటిలో వులవలు ప్రధానం."

"మాషాః శ్లేష్మపిత్తజననానామ్." "శ్లేష్మపిత్తవర్ధకాలలో మినుగులు ఉత్తమం అయివున్నాయి."

"ఆమలకం వయఃస్థాపనానామ్." "శరీరానికి ముదిమి రాకుండా వయఃస్థాపనచేయు ద్రవ్యాలలో ఉశిరికపండు ఉత్తమం." దీనిప్రభావం వెనుకనే పూర్తిగా వ్రాయబడి వుంది.

"తక్రాభ్యాసో గ్ర హ ణీ దో షా ర్శో ఘృ త వ్యా ప త్ప్ర శ మనానామ్" "గ్రహణీరోగం, అర్శోరోగం, ఘృతవ్యాపత్తు (ఘృతపానంవల్ల జనించిన దోషాలు)—వీటిలో పథ్యం అయిన ఆహారాలలో మజ్జిగ ఉత్తమంగా వుంది." వాక్కు— తక్రపానంచేతనే గ్రహణి రోగం పోవడం అనుభవంలో కనుపిస్తూంది. మూల రోగంలో ఉత్తమం అయినపథ్యం అని శాస్త్రం యీ రోగంలో అనేకరూపాలుగా మజ్జిగను వచించింది.

"క్రవ్యాన్మాంసరసాభ్యాసో గ్రహణీదోషశోషార్శోఘ్నానామ్." "మాంసాన్ని తిని బ్రతికే సింహం, పులి మొదలైన జంతువుల మాంసరసం గ్రహణి, క్షయ, మూలరోగం—వీటియందు యిచ్చే పథ్యాహారాల్లో వుత్తమం అయివుంది" యీ రోగాల్లో మాంసక్షయ త్వరలో వస్తూంది. అందుచేత యీ మాంసరసం పథ్యం అయివుంటూంది ముఖ్యంగా

"క్షీరఘృతాభ్యాసో రసాయనానామ్." "రసాయనద్రవ్యాలలో ఆవుపాలూ, ఆవునేయి ఉత్తమాహారాలు అభ్యాసంవల్ల"

"సమఘృతసక్తుప్రాశాభ్యాసో వృష్యోదావర్తహరాణామ్." "నేయి, సక్తుపిండి— వీటిని సమభాగంగా కలిపి తినడం, వృష్యం,

ఉదావర్త(పుబ్బరం)హరం అయిన ఆ హా రా ల లో ప్ర ధా న పథ్యం.''

''తైలగణ్డూషాభ్యాసో దన్తబలరుచికరాణామ్.'' ''నువ్వు లనూనెను అభ్యాసంగా గండూషం చేయడం దంతాలకు బలం, అన్నరుచి కలిగించే ద్రవ్యాలలో ఉత్తమం అయివుంది.''

''జలం స్తమ్భనీయానామ్.'' ''రక్తస్రావం మొదలైనవాటిని స్తంభింప చేసేవాటిలో నీరు ఉత్తమం అయివుంది.''

''అతిమాత్రాశన మామప్రదోష హేతూనామ్.'' ''ఆమదోష హేతువైన ఆహారాల్లో అతిమాత్రభోజనం ప్రధానం అయివుంది.'' ఇతరకారణాలకంటే అతిప్రమాణభోజనం త్వరలో ఆమదోషాన్ని పెంచి శరీరాన్ని విషభూయిష్ఠంగా చేస్తుంది.

''యథాఽగ్న్యభ్యవహారోఽగ్నిసంధుక్షణానామ్.'' ''ఆ క లి చురుకుగా వుండాలంటే ప్రతిపూటా ఆకలికి అనుకూలం అయినంత మాత్రమే తినాలి.'' ఇట్లా తినడం సమయానికి ఆకలిని చురుకు చేస్తుంది ముఖ్యంగా.

''యథాసాత్మ్యం చేష్టాభ్యవహారావుపసేవ్యానామ్.'' ''తన ప్రకృతికి అనుకూలంగా ఆహారవిహారాలను యేర్పరచుకోవడం మానవుడు సేవించవలసినవాటిలోఉత్తమాలు అయివున్నాయి.'' సర్వం యీ రెంటిమీద ఆధారపడి వుంది.

''కాలభోజనమారోగ్యకరాణామ్'' ''ఆరోగ్యం నిలబెట్టే ఆహారాల్లో యథాకాలంగా భోజనం చేయడం ప్రధానం.''

"వేగసంధారణమనారోగ్యకరాణామ్." "అనారోగ్యం పుట్టించేవాటిలో మ ల మూ త్రా ది వే గ ని రో ధ ం ప్ర ధా న ం అయివుంది."

"మద్యం సౌమనస్యజననానామ్." "సౌమనస్యం (మనస్సుకు వుత్సాహం) కలిగించేవాటిలో మద్యపానం ఉత్తమం అయివుంది."

"గురుభోజనం దుర్విపాకానామ్." "సరిగా జీర్ణంకాని ఆహారాలలో గురుద్రవ్యభక్షణం ప్రధానం."

"ఏకాశనభోజనం సుఖపరిణామకరాణామ్." రో జు కి వొక్కసారి భోజనం చేయడం ఆహారాన్ని సుఖంగా పరిణామం కలిగించేవాటిలో ప్రధానం అయివుంది." ఇప్పటికీ కర్మిష్ఠులగు బ్రాహ్మణులలో యీ ఆచారం అభ్యాసంగా వస్తూంది వారి ఆరోగ్యం, ఆయుస్సుకూడా బాగా వుంటూన్నాయి."

"అనశనమాయుషో హ్రాసకరాణామ్." "ఆ యు స్సు ను క్షీణింప చేసేవాట్లలో ఉపవాసం ముఖ్యమైందిగా వుంది."

"ప్రమితాశనం కర్షణీయానామ్." కాలాన్ని అతిక్రమించి భోజనం చేయడం కానీ, స్వల్పప్రమాణంలో భోజనం చేయడం కానీ శరీరాన్ని కృశింపచేసేవాటిలో ప్రధానాలుగా వున్నాయి."

"అజీర్ణాధ్యశనం గ్రహిణీదూషణానామ్." "గ్రహణి అనే అవయవంయొక్క పనిని పాడుచేసేవాటిలో అజీర్ణభోజనం, తిన్న తక్షణమే మళ్లీ తినడం ప్రధానాలుగా యెంచబడుతూన్నాయి."

" విషమాశనమగ్ని వైషమ్యకరాణామ్. " " జాఠరాగ్నికి వైషమ్యం కలిగించేవాటిలో విషమభోజనం ప్రధానం అయివుంది."

"విరుద్ధవీర్యాశనం నిన్దితవ్యాధికరాణామ్ " "కుష్ఠం, బొల్లి మొదలైన నిందితరోగాల్ని పుట్టించేవాటిలో విరుద్ధవీర్యాలు గల పాలూ, చేపలూ మున్నగువాటిని కలిపి తినడం ప్రధానం."

"సర్వరసాభ్యాసో బలకరాణామ్ ""ఆరు రసాలను అభ్యాసంగా ప్రతిదినం తినడం బలకరాభ్యాసాలలో పుత్తమం అయిపుంది "

"ఏకరసాభ్యాసో దౌర్బల్యకరాణామ్ " "శరీరానికి బలహీనత కలిగించేవాటిలో ఒకే రసాన్ని అభ్యాసంగా తినడం ప్రధానకారణం అయివుంది."

యీ ప్రకారం హితాహారాల్లో ఉత్తమాలనూ, అహితాహారాలలో అధమాలనూ వివరించి, హిత- అహితాలనే, పథ్యం- అపథ్యం అని నామాంతరాలచేత కూడా వ్యవహరిస్తూ యీ క్రింది ప్రకారం పథ్యా ఉపథ్య శబ్దవ్యాఖ్యానం చేశారు శాస్త్రంలో.

శ్లో. పథ్యం పథోఽనపేతం యద్యచ్చోక్తంమనసః ప్రియమ్।
యచ్చాప్రియమపథ్యం చ ॥

తా సమావస్థలో వున్న శరీరధాతువులయొక్క సామ్యాన్ని సంరక్షిస్తూ విషమధాతువుల్ని సామ్యానికి తెచ్చి మనస్సుకు కూడా ప్రియం అయినది పథ్యం. ఇందుకు విపరీతం అయినది అపథ్యం. యిట్లా వ్రాసినతర్వాత కూడా ప్రత్యేకంగా సర్వదా పథ్యం అయిన వస్తువూ, సర్వదా అపథ్యం అయిన వస్తువూ కూడా లేవని శాస్త్రం వ్రాసింది. మాత్రం, కాలం, నిర్మాణం, దేశం,

దేహం, దోషం, గుణం—వీటియొక్క భేదాన్ని పుచ్చుకుని ద్రవ్యం పథ్యం, అపథ్యం కూడా అవుతుందని వ్రాస్తూంది శాస్త్రం.

యీ అధ్యాయంలో వున్న విషయంవల్ల చాలావరకు రోగకారిణా లయిన ఆహారాలూ, యేరోగంలో యే ఆహారం పథ్యంగా వుంటుందో అట్టి ఆహారాలూ, అపథ్యాహారాలలో ముఖ్యాలయినవీ వాగా బోధపడతాయి వైద్యవిద్యార్థికి సర్వానికీ ఆహారవిహారాలు ప్రధానం అని చెప్పే ఆయుర్వేదానికి యీ యధ్యాయ విషయం ప్రాణంవంటి దని తెలుసుకోవాలి.



ఆహారవిజ్ఞానం



పదమూడో అధ్యాయం.



నేటి భారతదేశాహారాలు.

రెండువేలసంవత్సరాలకు పూర్వం వ్రాసిన ఆయుర్వేదగ్రంథా ల్లోంచి యింతవరకు వ్రాసిన విషయం అంతా గ్రహించబడింది. యీ గ్రంథంలో యిరవైఅయిదు వందల సంవత్సరాలకు పూర్వం వ్రాయబడ్డది చరకసంహిత అని, చరిత్రకారులు వ్రాస్తూ న్నారు. అప్పటి శాస్త్రవిషయాలు కూడా యిప్పుడు అమల్లో వున్న శాస్త్రపరీక్షకు తాళుతున్నాయంటే ప్రాచీన ఆయుర్వేదవైద్యుల యొక్క శాస్త్రజ్ఞానం యెంతో వారి వస్తుశోధ యెంతసప్రమాణమో బోధపడుతుంది. క్రమంగా అభివృద్ధి పొందవలసిన యీ వైద్యశా స్త్రంలో సత్యాలు రెండు విధాలుగా వుంటాయి. కొన్ని తాత్కాలిక సత్యాలు, కొన్ని త్రిసత్యాలు యేదైనా వొకవిషయాన్ని యీరోజున సత్యం అని నమ్ముతాం. యింకా పరీక్షచేస్తే తాళకపోతుంది రేపు. అప్పుడు సప్రమాణంగా లేదని తోసివేస్తాం. అనేక రోగాల్లోనూ, అనేక ద్రవ్యాల్లోనూ యిట్లాంటి స్థితి కనపడుతూంది వీటిని తాత్కా లికసత్యా లనాలి. యిక సృష్టి నడుస్తూన్నంతకాలం సత్యాలుగానే వుంటాయి కొన్ని వాటికి మార్పు రాదు. వాటినే త్రికాలాబాధి

తాలు, త్రిసత్యాలు అంటారు. వైద్యశాస్త్రం సంపూర్ణం అవాలంటే తాత్కాలిక సత్యాలను వదిలివేస్తూ త్రిసత్యాలను స్థాపించాలి. అపుడు గాని శాస్త్రం నిర్దుష్టం, సప్రమాణం అవదు అప్పటికిగాని శాస్త్ర మందు విశ్వాసం పుట్టదు. యిట్లాంటి త్రిసత్యాలు యిప్పటికీ ఆంగ్ల వైద్యశాస్త్రంలో కొఱబడి వున్నాయి యీ వే ళ వి ష య ం యీ వేళకే సత్యం రేపు యేమౌతుందో తెలియదు శాస్త్రమంతా యీలాంటి తాత్కాలికసత్యాలతో మాత్రమే మునిగి వుంది. యీ ప్రకారమే పెరిగిపోతూంది నేటి శారీరం రేపు లేదు. నేటి ద్రవ్యగుణం రేపు తారుమారు. నే టి ప రీ క్ష రే పు ద బ్బ ర. యీ ప్రకారంగా వుండడంచేతనే ఆంగ్లశాస్త్రం అంటే ప్రజాసామా న్యానికి విశ్వాసం తక్కువ. ఆయుర్వేదంలో మాత్రం యిలాంటి తాత్కాలికసత్యాలు చాలా తక్కువగా వుంటాయి. వారికి అప్పుడప్పుడు కలిగిన సందేహాలను ప్రశ్నోత్తరాల ద్వారా పండితులు చర్చించి సిద్ధాంతాలను స్థిరం చేసివేశారు. ప్రస్తుతవిషయం అయిన ఆహారాన్ని గూర్చి కూడా యిట్లా త్రిసత్యసిద్ధాంతాలనే వ్రాశారు శాస్త్రంలో. అవి త్రిసత్యాలు కనుకనే యింతవరకూ అట్లాగే నిలబడ్డాయి. కాక పోతే యిరవైఅయిదు వందల సంవత్సరాలలో యెంతమార్పు పొంద వలసిందో ! ఆహారసాద్గుణ్యం. ఆహారపాకం, ఆహారప్రమాణం, ఆహారమూలద్రవ్యం, ఆహారసాత్మ్యం, ఋత్వాహారం మొదలైన వన్నీ నేటి రోజుకున్నూడా ప్రాచీనశాస్త్రానుసారంగానే నడూస్తూ న్నాయి. యిట్లాంటి ఆయుర్వేదం మధ్యవొచ్చిన ఉత్పాతాలు లేకుండా వుంటే యెంత వృద్ధిలోకి వచ్చేదో ప్రజాసామాన్యాన్ని యెంతరక్షించేదో తలుచుకుంటే హృదయం విదారితం కాకమానదు,

మన భారతదేశం అంటే చాలా విస్తీర్ణమయి కోట్లకొలది జనాభాతో నిండివుంది. అనేకరకాల శీతోష్ణస్థితులు, అనేక మతాలు, అనేక సాంఘికాచారాలు. మెన్నో కట్టుబాట్లు—వీటి నన్నింటినీ చూచే, ఆహారాలు కూడా భిన్నంగా యేర్పాటు అయి వున్నట్లు తోస్తూంది. దేశంయొక్క ఆదాయం, ఆర్థికస్థితి మొదలైనవాటిని కూడా తెలిసి ఆహారం యేర్పాటయి వుంటూంది. యావద్భారత దేశంలోనూ ప్రస్తుతం యే యే బాపతు ఆహారాలను వుపయోగిస్తూ న్నారో, అవి యెంతవరకు ఆహారోపాదానాలను పూర్తిచేస్తూ న్నాయో, వాటిలో వున్న లోపాలు యేమిటో స్థాలీపులాకన్యాయంగా కాస్త పరీక్ష చేదాం.

సాధారణంగా మనదేశంలో రోజుకు రెండుసార్లు భోజనం చేస్తాం. ఉదయం భోజనంలో వరిఅన్నం, పప్పు, కూర, నేయి, పెరుగు, లేక మజ్జిగ, లేక పాలు వుంటాయి. రాత్రియందు పప్పు కొంతమంది తినరు. కొంతమంది రాత్రికూడా పప్పు తింటారు. ఉత్తరహిందూస్తానంలో అన్నానికి బదులుగా రొట్టె తింటారు. చాలావరకు మజ్జిగతో గాని, పెరుగుతో గాని కొంచెం వరిఅన్నం కూడా తింటారు. దరిద్రులయితే నేతికీ లోటు; పాలకీ లోటు. కాయకూరలు దొరుకుతాయి. వాటిని అన్నంతో తిని వార్చినగంజి తాగి మాత్రం బ్రతుకుతారు. మనదేశంలో వారానికి రెండుసార్లు కంటే మాంసం సామాన్యంగా తినరు. మతాచారనిషిద్ధం అవడం చేత బ్రాహ్మణులూ, బౌద్ధులూ, జైనులూ యెప్పుడూ కూడా మాంసాన్ని ముట్టరు. పాలు, పప్పు మొదలైనవాటిలో వున్న మాంసకృత్తులద్వారానే వారు మాంసపోషణం చేసుకుంటూ

వున్నారు. పళ్లు తినడం అంటే మనహిందువులకు చాలా ప్రీతి. హరివాసరం వస్తే ఫలాహారం, అ మా వా స్య వస్తే ఫలాహారం, నైమిత్తికాలువస్తే ఫలాహారం యీ మోస్తరుగా ఆచారం వున్నట్లు తెలుస్తూంది. భోజనానికీ భోజనానికీ మధ్య ఫలాహారం తీసికొనడం మనదేశంలో ఆచారంగా వు ం టూ ం ది. ఫలాలు చాలా వుత్తమాలుగా వుండి జీవనీయద్రవ్యా లయినట్లు పూర్వంనుంచీ గ్రహించారు. యీ ఫలాహారశబ్దం క్రమంగా భోజనం కాక, యేమి తిన్నా— లడ్డూ తిన్నా, గారె తిన్నా, పూరీ తిన్నా— పండ్లు లేక పోయినా సరే ప్రతిస్వల్పాహారంలోనూ రూఢం అయిపోయింది. పూర్వకాలంలో రెండు భోజనాలూ కాకుండా మధ్యకాలంలో ఫలాలుమాత్రం తినేవారు. వేరే ఆహారాలు తినడం వుండేది కాదు. యిప్పుడు అనేకవిధాలు అయిన ఆహారాలూ, కాఫీ, టీ మొదలుగా వున్న పానీయాలు అమలులోకి వచ్చాక యీ తిండ్లను కూడా ఫలహారాలని వాడుతూన్నారు. ఆవకాయలూ, ఊరుగాయలూ, పచ్చళ్లూ, చారూ, పు లు సు లూ— యివన్నీ అన్నరుచికోసం యేర్పడ్డాయి. కాని వీటివల్ల అంతగా ధాతుపోషణం కానేరదు మీదుమిక్కిలి ధాతువులికి ప్రదాహకాలు గాని మ ం చి వి కావు. యీ ప్రకారంగా భారతదేశస్థులు తినే ఆహారాలలో ఆహారమూల ద్రవ్యాలు యే యే ఆహారంలో యెట్లావున్నాయో వాటిని విభజించి తెలుసుకుందాం.

1. <u>పిష్టద్రవ్యాలు</u>(Carbohydrates)

భారతదేశంలో ప్రధానం అయిన ఆహారం వరిబియ్యం. క్షరువుకమిటీ (Famin Commission) రిపోర్టు ప్రకారం

191 మిలియనుల జనాభాలో దాదాపు 68 మిలియనుల జనులు బియ్యం తిని బ్రతికేవారని తెలుస్తుంది. పంజాబు, సంయుక్త రాష్ట్రాలు, అయోధ్య, బీహారు, మధ్యప్రాంతంలో వుత్తరంవైపు, గుజరాతు (కత్తియవారు) మున్నగు ప్రాంతాలలో దరిద్రులు చాలవరకు కొర్రలూ, బార్లీ మొదలైనవి తింటూవున్నా, కలిగి వున్నవారు గోధూమలూ, వరిబియ్యం తిని బ్రతుకుతూన్నారు. బంగాళాప్రాంతం, ఒరిస్సా, మధ్యభారతంలో తూర్పుభాగం—వీటిలో ప్రధానాహారం వరిబియ్యం. దక్షిణంగా బొంబాయి, మదరాసుకు ఉత్తరంవైపు కూడా యిదే ప్రధానాహారంగా వుంది. మైసూరు ప్రాంతంలో రాగిధాన్యం ప్రధానం అయినా గోధూమలూ, వరి బియ్యం కూడా ఉపయోగింప బడుతూన్నాయి. సరిహద్దురాష్ట్రాలు, బెలూచిస్థానం, హిమాలయప్రాంతాలు—వీటిలో వరితో పాటు మైదా కూడా ఉపయోగంలో వుంది. యీ ప్రకారం భారతదేశంలో తినే ఆహారాలలో మధురాహారం, లేక పిండిపదార్థం రెండువిధాలుగా వుంటూంది.

(క) వరిబియ్యం·—బంగాళాప్రాంతం, మదరాసు, దక్షిణ భారతం, నేపాళం, కాశ్మీరం మున్నగు ప్రాంతాలలో వరిబియ్యం బాగా పండుతుంది. అక్కడివారు దీన్ని జాస్తీగా తింటారు కూడాను.

(ఖ) పిండి·—యీ పిండి రెండు మూడు రకాలుగా వుంది. దీనితో చపాటీలు చేసుకుని తింటారు. పంజాబులో గోధూమ పిండితో తయారు చేస్తారు రొట్టెలు మధ్యభారతం, దక్షిణభారతాల్లో

కొఱ్ఱపిండితో సిద్ధం చేస్తారు రొట్టెలు. సరిహద్దురాష్ట్రం, బీహారు ప్రాంతాలలో మైదాతో చపాటీలు తయారవుతాయి.

2. శర్కరద్రవ్యాలు

భా ర త దే శ ం లో చ క్కె ర ము ఖ్య ం గా చె ఱు కు లో ం చీ, కొ ద్ది గా యితరవృక్షాలనుంచీ తయారవుతూంది. మనదేశంలో బీదవారంతా ముఖ్యంగా బెల్లం వుపయోగిస్తారు. చీనా, మిశ్రీ అని చెప్పబడే పరిశుద్ధం అయిన చక్కెరను, కలిగివున్న వారు వాడుకుంటారు. పంచదారతోనూ, బెల్లంతోనూ తయారు చేసిన పిండివంటలు భారతదేశంవారు యెక్కువగా తింటారు. ప్రతిరోజూ ప్రతిప్రాంతంవారూ కూడా ఫలాహారా లనేపేరుతో తీపివస్తువుల్ని తింటారు కావలసినంత తీపి పాలల్లోవున్నా పాలు తాగినప్పుడు పంచదార కలిపి తాగడం మనదేశస్థులకు అభ్యాసం. ఆహారమూలద్రవ్యాలలో వొ క్క టి గా వు న్న మదురద్రవ్యాల్ని (Carbohydrates ని),యీ ప్రకారం వరి, గోధూమ, రాగి, కొఱ్ర, మైదా మొదలైన పిండిపదార్థాలద్వారానూ, చీనా, మిశ్రీ, బెల్లం మొదలైన చక్కెరల ద్వారానూ ఆహారంలో పూర్తిచేసుకుంటూ వున్నారు ప్ర స్తు త కా ల ం లో భారతీయులు. యే దేశంలో యే ప్రాంతంలో యే ఆహారం పండుతుందో ఆ దేశవాసులికి సాధారణంగా అదే ఆహారం అనుకూలం అవుతుంది. చౌకగా దొరుకుతుంది కూడాను. దరిద్రుడు కూడా సాధారణంగా కావలసినంత ప్రమాణంలో భుజించడానికి వీలౌతుంది.

3. మాంసకృత్తులు (Proteids)

(క 1.) పాలు (Milk)·— భారతదేశంలో ప్రధానం అయిన మాంసకృత్తు పాలు. పల్లెటూళ్ళలో వ్య వ సా య దా రు లు

తరుచుగా పాలు తాగుతారు. కాని అందరికీ లభించవు అదే కష్టం. తాను దూడను పెంచుతాడు, పాలు యెవ్వరికో యిస్తాడు దీనికి కారణం ఋణబాధ రయితుఋణబాధ తొలిగేమార్గం యేమిటో తెలియక కొట్టుకొంటూన్నారు పెద్దలు. ప్రతిరయితుకీ తన దూడ పాలు తనకూ, పిల్లలకీ తాగేయోగం వుంటే వారి ఆరోగ్యానికి వేరే ప్రయత్నాలు కావాలా? ఋణాల పాలు కాకుండా వుంటే ఆలుబిడ్డలతోకూడా పాలుతాగే రయితులున్నారు మనదేశంలో. పట్టణాల్లోకూడా ఆవుపాలూ, బఱ్ఱెపాలూకూడా నీళ్లు కలిసినవి అమ్ముతాయి. ఇవి అంత శ్రేష్ఠంగా వుండవు కాని, వీటినే పట్టణ వాసులు త్రాగుతారు. పశువుల మేతకూడా పట్టణాలలో సరిగా వుండకపోవడంచేత ఆ పాలుకూడా బలకరంగా వుండవు. మన ప్రాచీనశాస్త్రంలో చెప్పినట్టుగానే మన దేశీయులకు ఆవుపాలంటే చాలా మంచి వని నమ్మకం. బలకరం అనీ, త్వరలో జీర్ణం అవుతాయనీ, జీర్ణకోశంలో జబ్బులున్నవారుకూడా తాగవచ్చు ననీ ప్రజాసామాన్యంయొక్క అభిప్రాయం. ఆయుర్వేద వైద్యుడు యే రోగంలో నైనాసరే ఆవుపాలు పథ్యం చెప్పతాడు కాని మరో పాలు వొప్పుకోడు. కొన్ని ప్రాంతాలలో ఆవుపాలులాగే బఱ్ఱె పాలనీ, మేకపాలనీ కూడా వాడుతారు.

(క 2.) పాలవికృతులు. పెరుగు, మజ్జిగ.— పాలు అమ్లత్వాన్ని పొందితే -పెరుగు అనే వికృతి పదార్థం ఉత్పన్నం అవుతూంది. యిదికూడా చాలా ఉత్తమం అయిన ఆహారం. పాలకంటే త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. మంచిరుచిగా వుంటుంది. పెరుగూ, మజ్జిగా అనే యీ క్షీరవికృతులు మన

దేశంలో యెప్పుడు పుట్టాయోకూడా చెప్పలేం. యీ రెండూ ఆయుర్వేదం కనిపెట్టిన గొప్పఆహారాలు యీ రోజువరకు కూడా యితరదేశస్థులకు వీటి ప్రభావం బాగా తెలియదు. "తక్రాన్తం భోజనం స్మృతమ్" "భోజనానికి మజ్జిగ ఆఖరు" అని వాడుక సాధారణం అయిపోయింది. ప్రతివారు ఆఖరున మజ్జిగతో భోజనం చేస్తారు. దప్పిగొన్నవారు వస్తే మజ్జిగ యిస్తారు. మజ్జిగ వేడి తగ్గిస్తుందనీ, మేహశాంతి అనీ సర్వజనాభిప్రాయం మజ్జిగలేని భోజనం అంటే యే ఆంధ్రుడూ రుచించడు మజ్జిగను వర్ణిస్తూ ఒక కవి——

శ్లో॥ ఏలానాగరసంయుక్తం కించిల్లవణమిశ్రితమ్ ।
జమ్బీరరససంయుక్తం తక్రం శక్రస్య దుర్లభమ్ ॥

తా. ఏలకులూ, శొంఠి చూర్ణంచేసి కలిపి కొంచెం వుప్పు వేసి తగుమాత్రం నిమ్మకాయరసం పిడిచిన మజ్జిగ దేవేంద్రుడికి దొరకదు. అని వ్రాశాడు. దేవేంద్రుడు యెంత గొప్పవాడైనా మానవులు యజ్ఞాలుచేసి హవిర్భాగాలు యిస్తే వాటిని తిని బ్రతకవలసిందే. హవిర్భాగాలలో నేయి, పాలు యిస్తారు గాని, మజ్జిగ యివ్వరు. అందుచేత దేవరాజుకు యెప్పుడూ మజ్జిగయోగం లేదన్నమాట. వాని జీవితంలో మజ్జిగరుచి చూడాలంటే దేవరాజు మానవజన్మ యెత్తాలని తాత్పర్యం. యీ ప్రకారంగా శాస్త్రంలోనూ లోకంలోనూ కూడా మజ్జిగను వర్ణిస్తారు భారతీయులు

మన శరీరంలో పేగులు అనేకవిషాలకు నిలయంగా వున్నాయి. మన జీర్ణాశయవాలద్వారా లోపలికి పోయిన విషాలు పేగుల్లో నిలవపడతాయి. రక్తంలోంచికూడా కొన్ని విషాలు పేగు

ల్లోకి వస్తూవుంటాయి. యీ కారణంవల్ల పేగుల్లో కుళ్లుపదార్థం పుడుతూవుంటుంది. యీ కుళ్ళు నశించకపోతే యీ కుళ్లంతా రక్తంలోకి పోయి అనేకరోగాల్ని పుట్టిస్తుంది. అందుచేత అనేక రోగాలకి పేగులు కారణం అని సిద్ధాంతాలు చేశారు. ఆంగ్ల వైద్యులు కొందరు యీ రోగాలు పుట్టకుండా వొక పద్ధతిని కనిపెట్టారు.

ఒకవిధం అయిన జీవాణువుల్ని పేగుల్లో ప్రవేశపెడితే ఆ జీవాణువులు పేగుల్లో 'ల్యాక్టిక్కు ఆసిడ్'(Lactic acid) అనే అమ్లాన్ని ఉత్పత్తిచేస్తాయి యీ అమ్లద్రవ్యంవల్ల పేగుల్లోవుండే క్రిములు నశిస్తాయి. ఆ క్రిములతోపాటు అవి ఉత్పత్తిచేసిన కుళ్లుకూడా నశించిపోతుందని డాక్టరు మెక్నికాఫ్ (Matchnikoff) గారు వ్రాశారు. యీ పద్ధతిని వైద్యం చేయడం కోసమే సవరుమిల్కు (Sour milk) ను తయారు చేసి యివ్వడం మొదలుపెట్టారు. సవరుమిల్కు అంటే పుల్లనిపాలు అని అర్థం. పాలు పుల్లపడడం అంటే పెరుగు అవుతుం దన్న మాట. దీన్ని నూతనంగా కనిపెట్టిన వైద్యాలలో ప్రశంసిస్తూవున్నారు. వీరు కనిపెట్టిన పద్ధతిని చిరకాలంక్రిందటనే తెలుసుకున్న ఆయుర్వేదం పెరుగురూపంగానో, మజ్జిగరూపంగానో ప్రతిదినం పాలు వాడాలని చెప్పడం, ఆ ప్రకారంగానే యీ రోజువరకూ దేశాలు వాడుతూ వుండడం, యేరోజు మజ్జిగతో ఆ రోజు పేగులదోషాన్ని నశింపచేసుకోవడం సంభవిస్తూంది. పాలు కాచి తోడుపెడితే వొక విధం అయిన అమ్లత్వం వస్తూంది. ఆ అమ్లత్వానికూడా జీవాణువులు కారణం అని ఆంగ్లశాస్త్రం చెప్పుతూంది. అందుచేత

పై డాక్టరుగారిది కొత్త ఆవిష్కరణం గాదని విశదం అవుతూంది. పెరుగు తరిస్తే మజ్జిగ వస్తూంది. తరచడంవల్ల యిందులో వున్న తైలపదార్థం వేరయి పోతుంది తైలాన్ని తీసివేయడంవల్ల మజ్జిగ చాలా త్వరలో జీర్ణం అవుతుంది. పెరుగులో కొంత గురుత్వం వుండడంచేతనే ఆ యు ర్వే ద ం కొన్నివిధాలుగా నిషేధించింది. మజ్జిగమాత్రం యే స్థితిలోనూ నిషేధింపబడి వుండలేదు. యీ మజ్జిగనే బహుజనులు వాడుతారు. యిందులో తైలం లేకపోవడంవల్ల యకృత్తు (Liver) బలహీనంగా వున్నా యకృత్తు సంబంధం అయిన రోగాలు వున్నా కూడా యే నిషేధం లేకుండా మజ్జిగ వాడొచ్చు.

(ఖ) మాంసం·—ధాతుపరిణామాన్ని త్వ ర లో పొందే మాంసకృత్తుల్లో మాంసం చాలా ఉత్తమంగా వుంది. మతనియమాల చేతనూ, సాంఘికాచారాలచేతనూ, బ్రాహ్మణులూ, బౌద్ధులూ, జైనులూ యెప్పుడూ కూడా మాంసం తినరు. యితర జాతుల వారు తింటారు. యెట్లాగైనా మన భారతదేశంలో మాంసం తినడం చాలా అరుదుగానే వుంటుంది. హిందూదేశంలో వున్న తెల్లవారూ, మహమ్మదీయులు గోమాంసాన్ని యెక్కువగా తింటారు. మన హిందువులుమాత్రం గోమాత మాంసాన్ని ముట్టనే ముట్టరు. తినేవారిని సహించరు కూడాను. యిదే పెద్ద తగవు ఉత్తరహిందూస్తానంలో హిందువులకూ మహమ్మదీయులకూను. హిందువులు యితరమైన వేటమాంసాన్ని తింటారు. కొంతమంది గ్రామాల్లో వుండే కోడి మున్నగువాటిమాంసాన్ని తినరు.

(గ) చేపలు (Fish):—మన దేశంలో చాలారకాల చేపలు వున్నాయి. కొన్ని చాలా ఉత్తమాలుగా వున్నాయి. కొన్ని అధమాలుగా వుంటాయి. మంచిరకం చేపలు ఉత్తమం అయిన మాంసకృత్తులని శాస్త్రకారులు వ్రాస్తూన్నారు. బంగాళాప్రాంతం వారు చేపలను యెక్కువగానూ, యితరమాంసాలను తక్కువగానూ తింటారు. సముద్రపుచేపలను సముద్రపువొడ్డున నివసించే వారు తరుచుగా తింటారు.

(ఘ) పప్పులు (Pulses):—భారతదేశంలో జనసామాన్యం మాంసకృత్తులక్రింద పప్పుపదార్థాలనే యెక్కువగా వాడుతూన్నారు. అనేకరకాల పప్పులు పండుతాయి మనదేశంలో. కొంచెం చౌకగా దొరుకుతాయి కూడాను. పచ్చిగా వుండగానే కొన్ని పప్పులను (అనుగులు, చిక్కుడు, బటానీలను) కూరలక్రింద వండి తింటారు. ముదిరి యెండినతర్వాత నేతితో పూరీలాగ తయారు చేసుకుని పప్పును తింటారు ఉత్తరహిందూస్తానంలో. మన ఆంధ్రదేశంలో ముద్దపప్పుగానూ, పప్పుకూరగానూ, పప్పుపచ్చడిగానూ, పప్పు పులుసుగానూ తయారుచేసి తింటారు.

పప్పులో మాంసాన్ని పోషించే పదార్థం చాలావుంది. యింతే కాకుండా మధురద్రవ్యం (Corbohydrate) తక్కువైతే శరీరంలో ఆ లోటు కూడా పూర్తిచేస్తుంది పప్పు. కొంచెం అరుగుదల కష్టం అయినా పెసరపప్పు ఉత్తమం అంటూంది ఆయుర్వేదం. కాని పెసరపప్పుకంటే మనదేశం (ఆంధ్రదేశం)లో బహుజనులు కందిపప్పు వాడుతారు ప్రతిదినం. యిది కొంత త్వరగా జీర్ణమవుతుందని తాత్పర్యం పెసరకట్టులూ, కంధి

కట్టులూ అంటూ పప్పులో నీళ్ళు యెక్కువగా పోసి కాచి తాలింపు పెట్టి కొంతమంది పుచ్చుకుంటారు. యివి యింకా త్వరలో జీర్ణం అవుతాయి. అడుగున వున్న పప్పును తీసివేసి పై నీళ్ళు మాత్రం తాగితే మాంసపోషకం అయిన ద్రవ్యం అంతా నీటిలోకి వస్తుంది. ద్రవంగా వుండి త్వరగా జీర్ణమవుతుంది గనుక, యీ పద్ధతికూడా చాలా మంచిది. మినపపప్పు అధమం అని శాస్త్రం వ్రాసినా యిదికూడా గొప్పమాంసకృత్తుగా వుంది. గారెలు గానూ, రొట్టెగానూ వరిపిండితో కలిపి తయారుచేసి తింటారు మనఆంధ్రులు. "మాంసాదష్టగుణో మాషః" "వేటమాంసంకంటే యెనిమిదిరెట్లు హెచ్చుగుణం వుంది మినుగుల్లో" అని లోకోక్తి కూడా వుంది. "తింటే మాషచక్రాలు (గారెలు) తినాలి; వింటే భారతం వినాలి" అని తెనుగులో వాడుక. శాస్త్రనిషేధంవల్ల బ్రాహ్మణులు మాంసం తినరుకదా! వారికి మాంసపోషణ యే ద్రవ్యం వల్ల అవుతుందంటే "పప్పే పస బాపలకును మహిలో వేమా" అని వేమన్నగారు పప్పే గొప్ప మాంసపోషకం అని వర్ణించారు. యిప్పటికిన్నీ యితరజాతులవారు బ్రాహ్మల్ని "పప్పుబ్రాహ్మలు" అంటూ వుంటారు. పప్పు తిని బ్రాహ్మణులు మాంసం తినేవారి కంటేనూ బలిష్ఠంగా వుంటారని భావం.

4. <u>తైలపదార్థాలు</u> (Fats)

(క) నేయి (ఆజ్యం, Ghee):— భారతదేశంలో యింత వరకు సర్వసాధారణంగా వుపయోగింపబడే తైలపదార్థాలలో నేయి ప్రధానంగా వుంది. నేయి ఎల్లా తయారవుతుందో ప్రతీ వారికీ తెలిసిందే. నేయి కాచి దింపేటప్పుడు జాగ్రత్తగా పాకాన్ని

తెలుసుకోవాలి. పచ్చిగా వున్నా, మాడిపోయినా కూడా నేతిలో వున్న గుణసంపత్తి చెడుతుంది. తినడానికి వీలుకాకుండా వున్నంత దుర్గంధం కూడా పుడుతుంది మన దేశంలో కలిగివున్నవాళ్ళంతా ప్రతిదినం పప్పూ, కూరా, అన్నంలోనూ వేసుకుని తింటారు నెయ్యి. నేతితో మిఠాయిలు తయారుచేసి తింటారు. యింకా అనేక రకాలుగా నేతిని వాడుతున్నారు శాస్త్రాల్లో కూడా "ఆయుర్ఘృతమ్" "నేయి ఆయుర్దాయం" అన్నారు. మంచి వేడి పుట్టించి ధాతుపోషణం చేస్తూ దోషాన్ని సమంగా వుంచి ఆయుస్సును పెంచడంలో నేయి ఉత్తమం అయిన ద్రవ్య మన్నమాట. అందు కోసమే ఒక కవి "యేన కేనాప్యుపాయేన ఋణం కృత్వా ఘృతం పిబేత్" "కష్టాలు ప్రపంచంలో యెప్పుడూ వుంటాయి. శరీరాలు కూడా శాశ్వతాలు కావు. మళ్లీ యీ శరీరం రమ్మంటే వస్తుందో రాదో తెలియదు బ్రతికి వుండగానే సుఖపడి శరీరం ఆరోగ్యం గానూ, హృష్టపుష్టంగానూ వుండాలంటే ఋణం చేసుకునైనా నేయి కొనుక్కొని త్రాగడం మంచి" దని వ్రాశాడు. నేయి ముఖ్యంగా శరీరానికి ప్రతిదినం కావలసిందని భావం. వెన్నలోంచి తీసిన నేయి కాకుండా ప్రస్తుతకాలంలో యితరమైన వృక్షాలనుండి తయారవుతూ నేయి బజారులలో దొరుకుతూంది. ఇది కొవ్వు పదార్థమే కాని, నేతిలో వున్న గుణసంపత్తి దీనిలో లేదని శాస్త్రజ్ఞులు వ్రాస్తూన్నారు. యిట్లాంటి నేతిని తిని బలం వచ్చిందికా దనుకోవడం భ్రమ. ప్రస్తుతం వైద్యులు కూడా యిట్లాంటి నేతితో అవలేహ్యాలు మొదలైనవాటిని తయారు చేస్తూన్నారని వినికిడి యింత అశాస్త్రీయం, అపగుణం అయినపని మరోటి వుండదు.

ఆవునేయి లభించకపోతే బఱ్ఱెనేతినైనా వుపయోగించాలి కాని, యీ బజారుకొవ్వువేసి ఔషధరాజాలను నిష్ఫలంగా చేయడం మంచిదికాదు. ఆవునేతిలో గొప్ప జీవనీయద్రవ్యాలు (Vitamins) వున్నాయని అన్నిశాస్త్రాలవారూ చెపుతున్నారు యీ బజారు కొవ్వునేతిలో యే జీవనీయం లేదు

(ఖ) నువ్వుల నూనె. (Sesame Oil) — తూర్పు ఆంధ్రులు అనగా విశాఖపట్టణప్రాంతంవారు నేతికంటె యెక్కువగా నువ్వులనూనె వాడుతారు. మన యీ తూర్పుగోదావరిలో కూడా కొంతమంది నూనె వాడేవారున్నారు కోనసీమలో ద్రావిడులు యెక్కువగా నూనె వాడుతారు. మనం తినే ఆవకాయలో చాలా నూనె వుంది. దీన్ని మనం ప్రతిదినం వాడుతూనే వున్నాం. యీ నూనె వాడకం క్రమంగా తూర్పునుంచి వచ్చి పశ్చిమ గోదావరి దాటి కృష్ణా, గుంటూర్లలోకి వెళ్లేసరికి తగ్గిపోయింది. అక్కడ నేతి వాడకం ప్రధానం అయిపోయింది. ఉత్తర హిందూస్థానంలో నూనె వాడకం చాలా తక్కువ.

(గ) కొబ్బరి నూనె (Coconut Oil):— యిది కూడా మంచి బలకరం అయిన తైలం. దీన్ని మన ఆంధ్రప్రాంతంలో ఆహారంగా వాడరు. తలనూనెకుమాత్రం వుపయోగిస్తారు కాని కోనసీమలో ద్రావిడగృహాలలో శుభకార్యంలో పరిశుభ్రంగా ఆడించిన కొబ్బరినూనెతో గారెలు వండడం వుంది యీ వంటకాలు చాలా రుచిగా వుంటాయి కూడాను కోనసీమలో కొబ్బరిపంట విశేషంగా వున్నా. యెందుచేతనో గొబ్బరి నూనె వాడకం అభ్యాసంలో పడలేదు. యీ నూనెలో పిత్తవృద్ధిచేసి పసరు పెంచే గుణం

అధికంగా వుంది. కోనసీమ జలప్రాయదేశం అవడం చేత కఫ, పిత్తవృద్ధిగా వుండే ప్రదేశం. అందుచేత యీ ప్రాంతంలో కొబ్బరి నూనె అధికంగా వాడితే ఆమవృద్ధీ, పిత్తవృద్ధీ చేసి అమ్లపిత్తాది రోగాలకు కారణం అవుతుందని గ్రహించి, దేశవిరుద్ధంగా పరిగణించి మానివేశారనుకుంటాను. కొబ్బరికాయ పచ్చడిగానూ, కూరల్లోనూ, నీరు యిగిరిపోయిన కురిడీకాయను తినుబండం గానూ వాడుతూనే వున్నారు యిది వాడేవారు కూడా తరుచుగా పిత్తవృద్ధి కలిగి బాధపడుతూనూ వున్నారు. తిన్నవారు తింటూన్నా మొత్తంమీద యీ ప్రాంతంలో అనుకూలం అయ్యేటట్టుగా వుండదు మలబారుదేశంలో కొబ్బరి వాడకం అధికంగా వుంది. కొచ్చిన్, తిరువాన్కూరు ప్రాంతంలో నూనె అంటే కొబ్బరి నూనే కాని, రెండోది వుందనికూడా వారికి తెలియదు. ప్రతి వంటకంలోనూ కొబ్బరినూనే వేస్తారు. కొబ్బరి కోరి వేస్తారు. చారులోకూడా కొబ్బరి వేస్తారు. నేను మలబారులో కన్ననూరు జయిల్లో వున్న యేడుమాసాల కాలంలోనూ, అనేకసార్లు కొబ్బరి నూనె వంటకాలను తిన్నాను. యే విధం అయిన అనారోగ్యం రాలేదు రుచిగానూ, శరీరానికి సుఖంగానూ కూడా వుండేది. జయిల్లో వున్న గుంటూరు మండలంవారు మాత్రం కొబ్బరినూనె వంటలంటే భయంతో చూచేవారు. అది రోగకారణం అవుతుం దని వారినమ్మకం. మలబారులో పండే పంట అంతా కొబ్బరే. ఎక్కడ చూచినా కొబ్బరే. ఆ దేశం కూడా అనుకూలం అవడం చేత అక్కడ అందరూ కొబ్బరినూనెనే దైనికాహారంగా తింటూ స్నేహద్రవ్యాన్ని పూర్తి చేసుకుంటున్నారు.

(గ) ఆవనూనె(Mustard Oil):—సర్షపతైలం నువ్వుల్లాగే ఆవాలలోంచి కూడా నూనె తీస్తారు. యీ తైలాన్ని ఆహారం క్రింద మన ఆంధ్రదేశంవారు వుపయోగించరు. దీన్ని మనం ఆవకాయ రూపంగా మాత్రం తింటాం. కూరల్లో (పనస, అరటి, అనప మొదలైనవాటిలో) ఆవపిండివేసి వండుతారు. యింతకంటే ఆవ వుపయోగం మనలో వున్నట్టులేదు. బంగాళావారూ, ఒరిస్సావారూ ఆవనూనెను అధికంగా వాడుకుంటారు. యిది చాలా ఉష్ణవీర్యం కలిగి చురుకైన తైలం. యీ తైలాన్ని వుపయోగించడానికి ముందు యిందులో వున్న మైరోజిన్ (Myrosin) అనే ద్రవ్యభాగాన్ని కాచి తీసివేయాలి. యింతే కాకుండా యిందులో అతికారంగా వున్న యింకొకతైలం కూడా వుంది. దాన్ని కూడా కాచి తీసివేయాలి. కాశ్మీరదేశంలో అక్రోటు (అక్షోడ—Walnut) కాయలోంచి తీసిన తైలాన్ని యెక్కువగా ఆహారార్థం వాడుకుంటారు.

మన భారతదేశంలో పైప్రకారంగా పిష్టద్రవ్యాలూ, మధుర ద్రవ్యాలూ, మాంసకృత్తులూ వాడుకలో వున్నాయి. యే దో వా క రూపంలో ఆహారమూలద్రవ్యాలను ప్రతివారూ తింటూ ధాతుపోషణ చేసుకుంటూన్నారు. ఆహారంక్రింద కావలసిన మూలద్రవ్యాలు యేవో ప్రాచీనకాలంనుండీ మనదేశంవారికి చక్కగా తెలిసే వున్నాయని పైదానివల్ల తెలుస్తోంది యింకా అనేక ఫలాలద్వారా, కూరల ద్వారా దోషపోషకాలైన జీవనీయపదార్థాలను కూడా మనం తింటూనే వున్నాం. యేమైనా కొన్ని కొత్తద్రవ్యాలు ఆహారార్థం యితరదేశాల్లోంచి మనకు దిగుమతి అయితే వాటినికూడా ఆయుర్వేద శాస్త్రప్రకారం పరీక్షించే ఆహారంక్రింద వుపయోగిస్తాం. యిప్పటి

క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవరు మొదలైన కూరలూ, సోయాబీను మొదలైన పప్పులూ కూడా ఆహారార్ధం మంచివని మనం కూడా అంగీకరిస్తాం. మన చరకసంహితలో మూలసూత్రంక్రింద "షష్టికాన్ శాలి ముద్గాంశ్చ" అనే శ్లోకం వ్రాయబడే వుంది. ఆ మూలద్రవ్యాలక్రింద నిర్వచింపబడే యే ద్రవ్యం అయినా మన శాస్త్రప్రకారం ఆహారం అవుతుందన్నమాట. యావద్భారతదేశంలోనూ ప్రస్తుతం అమల్లోవున్న అన్ని ఆహారాల్ని వేరువేరుగా వ్రాయడం అంటే సామాన్యవిషయం కాదు. పెద్దగ్రంథం అవుతుంది. ఆ విషయం కావలసివస్తే యితరగ్రంధాలను చూచుకోవలసిందిగా పాఠకులను ప్రార్ధిస్తూన్నాను. శాస్త్రవిజ్ఞానార్ధం స్థాలీపులాకన్యాయంగా వ్రాశాను కొంత. ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్పి వున్న ఆహారమూలద్రవ్యాలు మన భారతదేశం అంతటా యేరూపంగా ప్రచారంలో వున్నాయో, శాస్త్రవచనాలయందు ప్రజాసామాన్యానికి యెంత శ్రద్ధా భక్తులు వున్నాయో తెలుసుకునే నిమిత్తం యీ అధ్యాయాన్ని ముఖ్యంగా వ్రాశాను.

ఆహారవిజ్ఞానం



పద్ధాలుగో అధ్యాయం.



గర్భిణీస్త్రీల ఆహారాలు.

మానవసృష్టి అంతా స్త్రీద్వారా జరుగుతూంది. స్త్రీలు గర్భాన్ని ధరిస్తూన్నారు; పదిమాసాల దాకా పిండాన్ని మోస్తూన్నారు; పెంచుతూన్నారు; ఆహారాన్ని యిస్తూన్నారు; పిండాన్ని బహు భద్రంగా కాపాడుతూన్నారు. పరమేశ్వరుడు యీ రూపంగానే అనేకకోట్ల మానవుల్ని సృష్టిస్తూన్నాడు. ప్రాకృతంగా జరిగే యీ సృష్టిలో ఆడుదానికి సంభవించే గర్భధారణ అనే అవస్థ కూడా ప్రాకృతావస్థగానే పరిగణింపబడుతూంది. యీ అవస్థలో సంభవించే చిన్న చిన్న బాధలు (వేవిళ్ళు, పాదాలవాపు, అరుచి) యేమయినా వుంటే అవ్వి కూడా ప్రాకృతలక్షణాలుగానే యెంచబడుతాయి. వీటిని రోగావస్థలని కాని, వైకృతావస్థలు (Pathological) అని కాని వాడకూడదు. దైవం రోగావస్థల ద్వారాసృష్టి చేయడానికి అంత అసమర్థుడూ, చేతకానివాడూ కాడు. సర్వశక్తిసంపన్నుడు గదా పరమేశ్వరుడు. వయోభేదంవల్లా, కాలభేదంవల్లా, ఋతుభేదంవల్లా కలిగే మార్పులు యెట్లా ప్రాకృతాలూ, స్వాభావికాలూ అవుతాయో గర్భధారణవల్ల కలిగే

మార్పులూ, లక్షణాలూ కూడా అట్లాగే ప్రాకృతాలు అనాలి. ప్రాకృతాలయిన మార్పులకు భయపడం. లెఖ్ఖచేయం. అట్లాగే గర్భధారణం, ప్రసవం. ఆ యా లక్షణాలూ కూడా వుంటాయి. సుఖంగా గర్భాన్ని మోస్తారు. సుఖంగానే ప్రసవం అవుతారు. పూర్వపుస్థితికి త్వరలో వచ్చేస్తారు. ఇవన్నీ సాధారణంగా రెండో కంటివాడికి తెలియకుండా జరిగిపోతూంటాయి సామాన్యంగా. జరిగితీరాలి కూడాను యీ ప్రాకృతసృష్టిలో. సృష్టినియమం అంతే కాదూ! భగవంతుని సంకల్పం కూడా అంతే. కనడం, పెంచడం, పెరగడం జరగవలసిందే. యీ విషయంలో వైద్యం, వైద్యుడూ అవసరం లేదు. వారి పని గాదు. వారి ప్రసక్తి లేదు. ప్రాకృతంగా జరుగుతూన్న వ్యవహారాల్లో వారికి జోక్యం యేముంది? ముమ్మాటికీ యేమీ సంబంధం లేదు.

అయితే పూర్వకాలంలో యెల్లావుండేదో చెప్పలేం కాని, ప్రస్తుతకాలంలో పై విషయం అంతా తారుమారుగా వుంది. మా అమ్మాయి గర్భిణి. కాని చాలా నీరసంగా వుంది. మా అమ్మాయి గర్భిణి. హిస్టీరియా వస్తూంది. మా అమ్మాయి గర్భిణి. కాని రక్తం విరిగిపోయింది. తెల్లగా పాలిపోయి పత్తి కాడలా వుంది శరీరం. నా భార్య గర్భిణి. కాని గుండెల్లో మంట, పులిత్రేణుపులూ, అజీర్ణం, ప్రతిదినం పదివిరేచనాలూను. అలా వుంది స్థితి. మా సోదరి గర్భిణి. యెనిమిదో మాసంలో గుర్రపు వాయు వొచ్చింది. చచ్చిపోతుం దనుకున్నాం. డాక్టరుగారు బలవంతంగా ప్రసవం చేశారు. దైవానుగ్రహంవల్ల నింపాదిగా వుందండీ. నా భార్య గర్భవతి. ఇరవైయో సంవత్సరం వయస్సు.

బొత్తిగా నీ ర స ం. కాళ్ళులాగుతాయి యే పనీ చేయలేదు కూర్చుంటే లేవలేదు. దీనికేమి చేయాలండి? గర్భిణీతో వున్న మా అమ్మాయికి తెల్లబట్టలు(శ్వేత ప్రదరం) జాస్తీగా అవుతున్నా యండీ. విపరీతమైన నడుము నొప్పి. మా అమ్మాయి ప్రసవం అయిన పదినిమిషాల్లోనే చచ్చిపోయిందండీ మా అమ్మాయికి ప్రసవించిన మూడోరోజునుంచీ జ్వరం. సూతికాజ్వరం అంటూ న్నారు కొందరు, టైఫాయిడు అంటారు మరికొందరు. యిప్పటికి యిరవై దినాలయింది. వచ్చినజ్వరం వచ్చినట్లుంది. ఇంతవరకూ అతీగతీ లేదు. యెక్కడచూచినా యిట్లాంటి మాటలూ, బాధలూ వినవస్తున్నాయి. "ఆ! యిప్పుడు నాలుగోమాసం అమ్మా. రెండుత లలూ యేర్పాటయిన్నాడు అనుకోవాలి. కాలం అల్లా వుందమ్మా ప్రస్తుతం. యెక్కడచూచినా విడ్డూర్యాలే వినబడుతూన్నాయి." అంటూ యింకోచోట కలవరపాటు. యిట్టి వైపరీత్యాన్ని ప్రకృతి నియమం అనడంయెల్లాగ? నిశ్చయంగా చూస్తూ వుంటే గర్భవతి అయిందంటే వైద్యులకు కూడా భయం వేస్తోంది. దీనికి కారణం యేమిటో కాస్త పరిశీలించి ప్రతిక్రియ కూడా తెలుసుకోవాలి.

సామాన్యంగా బాల్యంనుంచి యౌవనం వచ్చేవరకు శరీరంలో మార్పు కలుగుతూంది. ఆ మార్పు చూచి దానికి అనుకూలంగా ఆహారవిహారాలను యేర్పాటు చేసుకుంటూన్నాం. ఋతువులు మారడంతోటే బాహ్యభూతాల మార్పుతోపాటు శారీరభూతాలు కూడా మారుతూంటే ఆ మార్పు చూచి తదనుసారంగా ఆహారాన్ని విహారాన్ని మార్చుకుంటూ సుఖంగా వుంటూన్నాం. యిట్లావుంటే కాలకృతమయిన బాధలు రాకుండా పోతూన్నాయి అట్లాగే ఆడుది

గర్భం ధరిస్తే ఆ శరీరంలో యేమి మార్పువస్తుందో తెలుసుకుని దానికి అనుకూలంగా ఆహారవిహారాదుల్ని నడిపిస్తే యే బాధా రాకుండా జరిగిపోతుందని మనం తెలుసుకోవాలి. ఆ అవస్థలో యెల్లాగ నడుమకోవాలో తెలియకే యింతింతబాధలు పడుతూ వున్నాం అందులో మన దేశంలో స్త్రీలకు విద్యాగంధం తక్కువ అవడంచేతా, అజ్ఞానం ప్రబలం అవడంచేతా, చా లా మ ం ది ఆడవాళ్లు వైద్యులు చెప్పినట్లు నడుమకోక వారిముప్పుకు వారే కారణం అవుతూన్నారు. యుక్తికీ, శాస్త్రానికీ విరుద్ధంగా వున్న మూఢవిశ్వాసాలలో పడిపోయి శాస్త్రీయవిషయాలను బొత్తిగా గమనించడం మానివేశారు కడుపుతో వుంటే మందెందుకూ? నీరు పట్టడం సామాన్యంగా వుండేదే కాదూ? మా అమ్మాయికీ యింతే. అదే పోతుంది. అంటూ పుణ్యకాలం కాస్తా దాటపెట్టి అనేక కష్టాలు అనుభవిస్తున్నారు. వాళ్ళ తెలివితక్కువవ్యవహారాలు వాళ్ళతో వదలక పుట్టబోయే సంతానాన్ని కూడా బాధ పెడుతూంటే ఆ సంతానం కూడా యావజ్జీవం రోగాలపాలవుతూంది. యీ విషయమై దేశంలో యెంతో ప్రచారం జరగవలసి వుంది. ఆర్థికస్థితికూడా బాగుపడాలి దేశంలో. విజ్ఞానం కావాలి ఆడవాళ్ళకి. అవసరంవెంబడి తెలిసిన వైద్యుల సహాయం కూడా కావాలి.

గర్భావస్థలో ఆడవాళ్ళకు కలిగే అనారోగ్యం. రోగం కూడా ఆహారలోపాలవల్ల కలుగుతూ వున్నాయని మనం విశ్వసించాలి. గర్భంయొక్క ప్రారంభకాలంలో తల్లియొక్క ధాతువుల్లో పెద్ద మార్పు కలుగుతూంది. తల్లియొక్క ధాతువులు క్షీణిస్తున్నాయి తల్లిధాతువుల్ని క్షీణింపచేసి పిల్ల తన్ను పోషించుకుంటూంది.

తల్లిధాతువుల్లో నష్టభాగం పిల్లకు ఆహారంలాగ పోషకం అవుతూంది. మాసాలు ముదిరినతర్వాత గర్భంలో వున్న పిల్ల, తల్లి తినే ఆహారాన్ని పంచుకుంటూంది యింతేకాకుండా గర్భం పెరగడానికి కావలసిన పదార్థాలన్నీ తల్లిశరీరంలో చాలా తక్కువ ప్రమాణంలో వుంటాయి. తల్లిశరీరం గాని, పిల్లశరీరం గాని యీ పదార్థాలను స్వయంగా తయారు చేసుకోలేవు. యే పదార్థాలు శరీరాభివృద్ధికి తోడ్పడుతాయో వాటినిగాని, వాటిని తయారుచేసే యితరద్రవ్యాలనుగాని మనం తె లు సు కు ని తల్లికి యివ్వాలి. యిట్లాంటి ఆహారమే 'గర్భిణీఆహారం' అని చెప్పబడుతుంది సామాన్యంగా గర్భిణీ ఆహారాన్ని శాస్త్రం (చరకం) యిట్లా వ్రాస్తోంది—

"హృద్యం, ద్రవం, మధురప్రాయం, దీపనీయసంస్కృతం చ భోజనం భోజయేత్ సామాన్యత ఏతదాప్రసవాత్. విశేషతస్తు గర్భిణీ ప్రధమ, ద్వితీయ, తృతీయ మాసేషు మధురశీతద్రవప్రాయ మాహారముపసేవేత. విశేషతస్తు తృతీయే షష్టికౌదనం పయసా భోజయేత్. చతుర్థే దధ్నా, పఞ్చమే పయసా షష్ఠే సర్పిషా."

తా. గర్భవతి అయిన ఆడుది ప్రసవం అయ్యేవరకూ హృదయానికి యింపుగానూ, బలకరంగానూ వుండి ద్రవంగా వున్న ఆహారాన్ని తినాలి. అన్ని రసాలలోనూ మధురరసంగల ఆహారం మంచిది. ఆహారం చమురుతో వుండాలి. శుష్కంగా వుండకూడదు. ఇన్నింటితోపాటు అగ్నిమాంద్యం చేయకుండా అగ్నిదీప్తి కలిగించే ద్రవ్యాలను కలిపి ప్రతిదినం ఆహారాన్ని యేర్పాటు చేయాలి. ఇది సామాన్యాహారం ప్రసవందాకాను ముఖ్యంగా

వొకటీ, రెండు, మూడు మాసాల్లో తియ్యగా వుండి ద్రవంగావున్న ఆహారాన్ని యెక్కువగా భుజించాలి. మూడో మాసంలో షష్టిక బియ్యంతో తయారయిన అన్నాన్ని పాలతో యెక్కువగా తినాలి. నాలుగో మాసంలో యీ అన్నమే పెరుగుతో తినాలి. అయిదో మాసంలో దీన్నే పాలతో తినాలి. ఆరో మాసంలో యీ ఆహారాన్నే యెక్కువగా నేతితో తినాలి.

యీ పైన వ్రాసిన శాస్త్రవచనంలో ఆహారమూలద్రవ్యాలన్నీ వున్నాయి వాటిలో వొక్కొక్కదాన్ని వొక్కొక్కమాసంలో ప్రధానం చేసి విధించింది. మధురద్రవ్యాలనూ, పిష్టద్రవ్యాలనూ, మాంసకృత్తులనూ, స్నేహాలనూ కూడా క్రమంగా చెప్పుతూ ఆయా మాసాలలో లోపం రాకుండా పూర్తిచేయాలని శాస్త్రంయొక్క అభిప్రాయం యిక గర్భణీఆహారం విషయంలో ఆంగ్లశాస్త్రం చెప్పేదాన్ని తెలుసుకుందాం.

రక్తంలో వుండవలసిన యే పదార్థానికి లోపంవచ్చినా లోటు వచ్చేస్తుంది యీ లోపంవల్ల తల్లికీ పిల్లకీ కూడా ధాతుపోషణ చెడిపోతుంది అందులో ముఖ్యంగా క్యాలిష్యం (Calcium), ఫాస్ఫరస్సు (Phosphorus), అయోడైన్ (Iodine), అయిరన్ Iron), డి విటమిను (Vitamin D.), ఎ. వి ట మి ను (Vitamin A.)—వీటిని ఆహారరూపంగా తల్లికి సమప్రమాణంలో యివ్వాలి. క్యాలిష్యం, ఫాస్ఫరస్సూ వున్న ఆహారాలు యిస్తే యీ రెండూ శరీరంలో సమప్రమాణంలో వుంటాయి. వీటితో పాటు డి. విటమిను గల ద్రవ్యాలనుకూడా యిస్తే యీ ద్రవ్యాలు రెండూ శరీరంలో నిలవగా వుండి పనిచేస్తాయి యవలూ, మొక్కమొలి

చినధాన్యాలూ— వీటిలో పైె రెండుద్రవ్యాలూ వున్నాయి యీ ఆహారాలతో పాటు పాలూ, కాడ్లివరు ఆయిలు (Codliver Oil) యిస్తే విటమిను డి, క్యాలిష్యం , ఫాస్ఫరస్సు అనేవి సమప్రమాణం లోవుండి తల్లినీ పిల్లనీ కూడా పోషిస్తాయి కాడ్లివరు ఆయిలు యిస్తే ఎ విటమిను కూడా రక్తంలో సమప్రమాణంగా వుండి జీవాణు వులవల్ల పుట్టే యే సాంక్రామికరోగం రాకుండా తల్లిశరీరంలో ప్రతిఘటనాశక్తి (Vital Resistance)ని వృద్ధి చేస్తుంది

గర్భిణిగా వున్న స్త్రీకి రక్తలోపం రావడం, తెల్లబారి వుండడం సాధారణం అయిన విషయం యిందుకు కారణం యేమిటంటే తల్లిరక్తంలో వున్న అయిరన్ (లోహాన్ని) అంతనూ, తనపోష ణార్థం పిల్ల తీసుకుంటుంది అందుచేత తల్లి తెల్లబారిపోతూంది. యీ కారణంచేత మనం లోహం అధికంగా వున్న ఆహారాలను గర్భవతికి యివ్వాలి మాంసం, కోడిగుడ్డు, కా రి జ మా ం స ం (యకృత్తు), తోటకూరవంటి ఆకుకూరలూ, బీరకాయవంటి హరిత శాకాలూ—వీటిలో లోహం అధికంగా వుంది. యిట్లాంటి ఆహారా లను తల్లికి యిస్తే తల్లికీ పిల్లకీ కూడా లోహపదార్థంయొక్క లోపం రాదు.

గర్భవతియొక్క రక్తంలో అయోడైను అనే ద్రవ్యం సమ ప్రమాణంలో వుండాలి యిది తల్లికీ పిల్లకీ కూడా చాలా అవసరం. దీనికి లోపం వస్తే పుట్టిన పిల్లకి క్రెటెనిజం (Cretenism— శరీర వికృతి—బుద్ధిమాంద్యం), గాయిటరు (Goitre — గలగండ— గండమాల), మిక్సోడీమా (Mixodaema) అనే రోగాలు వస్తాయి. యెంతమంది సంతానం కలిగితే అంతమందికీ యీ రోగాలు రావడం

చూపట్టుతూంది యీ లోపం రాకుండా సముద్రపుచేపలూ, కాడ్లివరు ఆయిలూ యివ్వడం చాలా మంచిది

డాక్టరు మ్యాలన్‌బి (Dr Mallanby) గారు గర్భవతికి దైనికాహారాన్ని యీ క్రిందప్రకారం వ్రాశారు—

1. రోజుకు రెండుపైంటులు పాలు.
2. క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవరు మున్నగు ఆ కు కూ ర లు రోజుకు రెండుసార్లు.
3. రోజుకు వొకటి రెండు కోడిగుడ్లు
4. ప్రతిదినం సీమరేగుపండు (Apple) గాని, నారింజగాని వొకపండు.
5. వారములో రెండుసార్లు సముద్రపుచేపలు.
6. రోజుకు రెండు చెమిచాలు (Spoonfuls) కాడ్లివరు ఆయిలు.

ఈ విధంగా వీటిని ప్రధానంగా చేసుకుని మిగిలిన పదార్థాలను గర్భవతి కోరిన ప్రకారంగా యివ్వొచ్చు.

పై ప్రకారం ఆంగ్లశాస్త్రం వ్రాసిన విషయాల నన్నింటినీ ఆయుర్వేదం బీజరూపంగా చూపించింది మధురంగా వుండి, ద్రవంగా వున్న ఆహారం, పాలు, నేయి, పెరుగు, శాలిధాన్యం —వీటిని చెప్పిందంటే ఆయుర్వేదం ఆంగ్లశాస్త్రం వ్రాసిన మూలద్రవ్యాలూ, క్షారాలూ, లవణాలూ వాటిల్లో వున్నాయని చెప్పాలి. కేవలం జంతుమాంసాన్ని ఆయుర్వేదం గర్భవతికి చెప్పలేదు. దీని అభిప్రాయం యేమిటి ? మాంసకృత్తులు వున్న పాలూ, పెరుగూ మొదలైనవాటిని తినవచ్చును. కేవలమాంసంలో అనేకవిషాలు

వుంటాయి. యీ సగర్భావస్థలో సుఖం, జీర్ణమవడం కూడా కష్టం. అందుచేత కేవలమాంసాహారాన్ని అంతగా విధించడంలేదు ఆయుర్వేదం. కంఠోక్తంగా నిషేధించనూ లేదు. మాంసరూపం అయిన ఆహారం గర్భవతికి అంత శ్రేష్ఠం కాదని ఇంగ్లీషుశాస్త్రం కూడా వొప్పుకుంటూది.

యే అహారాన్నైనా హెచ్చుగా తినకూడదు. అన్ని రసాలను సమానంగా తినవచ్చును వొకే రసాన్ని అతిమాత్రంగా పుచ్చుకో కూడదు. అట్లా తింటే వచ్చే ప్రమాదాలను ఆ యు ర్వే ద ం యీ క్రిందిప్రకారం వ్రాస్తూంది—

"మధురనిత్యా, ప్రమేహిణం, మూకమతిస్థూలం వా. అమ్ల నిత్యా, రక్తపిత్తినం త్వగక్షిరోగిణం వా. లవణనిత్యా, శీఘ్రవలీ పలితం, ఖలతికం వా. తిక్తనిత్యా, శోషిణమబలమపచితం వా, కటుకనిత్యా, దుర్బలమల్పశుక్రమనపత్యం వా. కషాయనిత్యా, శ్యామ మానాహినముదావర్తినం వా. మత్స్యమాంసనిత్యా, చిరనిమేషం స్తబ్ధాక్షం వా. మద్యనిత్యా, తృష్ణాళుమల్పస్మృతిమనవస్థితం వా."

తా. గర్భవతి ప్రతిదినం తీపివస్తువుల్ని యెక్కువగా తింటే ప్రమేహరోగీ, మూగివాడూ, స్థూలకాయుడూ పుడతాడు. పులుసు అధికంగా తింటే రక్తపిత్తరోగంవాడూ, చర్మరోగంవాడూ, నేత్ర రోగంవాడూ పుడతాడు. వుప్పు అతిమాత్రం తింటే చిన్నవయస్సు లోనే శరీరం ముడతలు పడి తలనెరిసినవాడూ, బట్టతలవాడూ పుడతాడు చేదు అతిప్రమాణంగా తింటే క్షయరోగంవాడూ, బలహీనుడూ, వామనుడూ లేక శరీరవికృతివాడూ పుడతాడు. కారం అధికంగా భుజిస్తే దుర్బలుడూ అల్పశుక్రంవాడూ, సంతాన

హీనుడూ పుడతాడు వగరు జాస్తిగా తింటే నల్లవాడూ ఆనాహ రోగం, ఉదావర్తరోగం కలవాడూ పుడతాడు మత్స్యమాంసాన్ని యెక్కువగా తింటే రెప్పపాటు ఆలస్యంగా వేయువాడూ, అసలు రెప్పపాటే లేనివాడూ (Hypothyraidism?) జన్మిస్తాడు. మద్యాన్ని విశేషంగా తాగితే దప్పిరోగంవాడూ, స్మరణశక్తి లేని వాడూ, చంచలస్వభావంవాడూ పుడతాడు

యీ ప్రకారం యేద్రవ్యం అయినా, యే రసం అయినా కూడా అధికంగా తినకూడదని ఆయుర్వేదం వ్రాసింది. ఆహారం యొక్క మొత్తం జాస్తిగా వుండాలి గర్భిణీస్త్రీకి అని, కొంతమంది అభిప్రాయం. యిది చాలా పొరపాటు. దీనివల్ల అనేక రోగాలు తక్షణం పుట్టడానికి సావకాశం వుంది. మొత్తం తక్కువగా వున్నా మూలద్రవ్యాలన్నీ వుండాలి ఆహారంలో. తిన్నదంతా సుఖంగా జీర్ణమవాలి గర్భంయొక్క ప్రారంభకాలంలోనూ, అందులో వాంతి యెక్కువగా బాధిస్తూన్న సమయంలోనూ, ఆహారంలో తైల పదార్థాలు పనికిరావు. అందుకోసమే ఆరోమాసందాకా నేతివిషయం చెప్పలేదు ఆయుర్వేదం. అప్పటికి వాంతిదోషం చాలామందికి తగ్గిపోతుంది. కొంతమంది నేయి, వెన్న మొదలయినవి తినడం చేతనే వాటితో బాధపడతారు. ఆ సంగతి కనిపెట్టి అట్టివారి ఆహారంలో నేయి, వెన్నా మానిపించాలి. గర్భిణీస్త్రీలకి కొన్నిపదార్థాలయందు వాంఛపుడుతుందనిన్నీ, అట్లా కోరినద్రవ్యాన్ని తప్పకుండా యివ్వాలనిన్నీ, ఆ ప్రకారం యివ్వకపోతే వికృతసంతానం పుడుతుందనిన్నీ ఆయుర్వేదం వ్రాస్తూంది. లోకంలో కూడా యిట్టి విశ్వాసం వుంది. అయినా కోరినవస్తువు అపథ్యం, దుష్టం కాకపోతే

పెట్టవచ్చునని శాస్త్రాభిప్రాయం కాని, యే అవస్థలో గర్భిణి వున్నాసరే, కోరింది యే ద్రవ్యం అయినాసరే యివ్వమని శాస్త్రం. యెక్కడా చెప్పలేదు. అట్లా వ్రాయదు. చాపల్యం కలవాళ్లూ, తెలివితక్కువ వాళ్లూ దేన్నిపడితే దాన్నే కోరుతారు. దీన్ని చూలింతవాంఛ అనీ, దౌహృదం అనీ నిశ్చయించి పెట్టకూడదు. అనాలోచితంగా యిస్తే చాలా ప్రమాదాలు వాటిల్లుతాయి. మనదేశంలో ప్రస్తుతకాలంలో విజ్ఞానం తక్కువై యేవో అభిప్రాయాలు పెట్టుకుని తెలివితక్కువ పనులు చేసుకుని కష్టాలకు లోనవడం తరచుగా సంభవిస్తూ వుంటోంది. కనక చూలింతవాంఛవిషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా వుండాలి.

గర్భిణీస్త్రీల ధాతువుల్లో కొన్నికొన్ని విషాలు పుడుతూం టాయి. యివి కొన్నిశరీరాలలోనే వుంటూంటాయి. వీటినే ఆంగ్ల శా స్త్ర ం లో "Toxaemias in pregnancy" అ ం టా రు. యీ విషాలకూ ఆహారానికీ యేమైనా సంబంధంవుందా ? అని పరీ క్షిస్తూన్నారు డాక్టర్లు. గర్భిణీశరీరంలో పుట్టే యిట్లాంటి విషాల వల్లనే అల్బుమెన్యూరియా(శ్వేతధాతునాశం), గుర్రపువాతంయొక్క పూర్వలక్షణాలూ (Pre Eclamptic toxaemias, తీవ్రమైన తలనొప్పి, వాంతి మున్నగునవి), గుర్రపువాతం (Eclampsia) మొదలైన దారుణరోగాలు పుడుతూన్నాయి. యీ వి షా ల కూ ఆహారాలకూ సంబంధం వున్నట్లు తగినంతప్రమాణం చూపట్టడం లేదు యీ విషయాన్ని భవిష్యత్తులో శాస్త్రపరీక్షకులు జాగ్రత్తగా పరీక్షించి నిర్ధారణ చేయాలి. యిట్టివిషాలు గర్భస్థమయిన పిండం వల్లనే తయారవుతూన్నాయని కొందరూ, పిండమే కాకుండా ఆ

పిండానికి ఆశ్రయమయిన అపర(Placenta)వల్లకూడా పుడుతూ న్నాయని కొందరూ చెపుతూన్నారు కాని, యీ సిద్ధాంతానికి కూడా తగినప్రమాణాలు లేవు. కాని యీ విషాలన్నీ ధాతుప్రదాహం (Abnormal Metabolism)వల్ల పుడుతూన్నట్లు సప్రమాణంగా నిర్వచింపబడుతూంది యీ ధాతుప్రదాహానికి ఆహారమే ప్రధానకారణంగా వుంటుందని శాస్త్రజ్ఞులు విశ్వసించడంచేత గుర్రపువాతం మున్నగు రోగాలకి కూడా ఆహారదోషమే కారణమని యింతవరకూ నమ్ముతూన్నారు. భవిష్యత్తులో యింతికన్న ప్రబల కారణాలు కనుపిస్తే యీ అభిప్రాయాన్ని మార్చుకోవచ్చు.

యీ విధంగా పై విషయాన్నంతా డాక్టరు మ్యాలన్ బీ (Dr. Mallanby)గారువ్రాశారు. యీ రోగాలకు కారణాలను యిట్లా యెంతకాలం యింగ్లీషువైద్యులు వెతికినా వెతుకుతూనే వుంటారు. ఆయుర్వేదం సాధారణంగా అన్నిరోగాలకూ ఆహారవిహారాలు కారణం అనిచెపుతుంది కనుక, యీ గుర్రపువాయువుకీ, యితర రోగాలకీ కూడా ఆహారవైషమ్యమే కారణం అని త్రిసత్యంగా సిద్ధాంతం చేస్తూంది.

యెన్నిశాస్త్రాల్లో యెంతమందిఅభిప్రాయాలు యెట్లావున్నా గర్భిణీఅవస్థలో అనుకూలమయిన ఆహారం వుండాలనీ, అందు ధాతుపోషకాలయిన పాలు, పెరుగు, వరిబియ్యం మొదలైనవి ప్రధానాలనీ, యితరస్వల్పాహారాలు యెట్లావున్నా ప్రధానాహారాలలో లోపం లేకపోతే తల్లీ, పిల్లా కూడా సుఖంగా వుండి సుఖప్రసవం జరుగుతుందనీ, యీ అవస్థను మనం ప్రాకృతావస్థగా చెప్పాలంటే ఆహారంలో జాగ్రత్త ముఖ్యంగా వుండాలనీ అన్నిశాస్త్రాలవారూ

నమ్ముతూన్నారు. యెన్ని వేలసంవత్సరాలు పరీక్షించినా ఆయుర్వేద మూలసూత్రాలను తోసిరాజని ముందుకి వెళ్లడం యే శాస్త్రానికీ అసంభవమనే నా అభిప్రాయం.

"శుష్కం, పర్యుషితం, క్వథితం, క్లిన్నం చాన్నం నోప భుఞ్జీత. ఉపవాస తీక్ష్ణోష్ణగురువిష్టమ్భిభోజనం వర్జయేత్."

గర్భిణీస్త్రీ యెండిపోయి చమురులేని ఆహారాన్నీ, నిలవవుంచిన ఆహారాన్నీ, చల్లారిపోయిన తర్వాత మళ్ళీ వెచ్చచేసినదాన్నీ, పాచి పోయిన (కుళ్లిన) దాన్ని తినరాదు. తీక్ష్ణం, ఉష్ణం అయిన క్షారం, కారం మున్నగువాటినీ, మిగుల గురుత్వంగల ఆహారాన్నీ, మల బంధకం అయినదాన్నీ తినరాదు. ఉపవాసం చేయరాదు.

ఆహారవిహారాల లోపంవల్ల గర్భిణీస్త్రీలకు అనేకరోగాలు పుడతాయి. యితరసమయాల్లోలాగే కారణం తెలుసుకుని వైద్యం చేయాలి. ఆ రోగాలనూ, చికిత్సలనూ వ్రాయడం యీ గ్రంథ విషయం కాదు. కొన్ని రోగాలు కారణాలు తెలియకుండానే వస్తూం టాయి గర్భావస్థలో. వాటికిమాత్రం కొంత ఆహారవిషయం అయిన సలహాలు యిక్కడ వ్రాయడం అవసరం. యీ రోగాల్లో ఆహారమే ప్రధానం అయివుంది గనక, యీ గ్రంథంలో వాటిని వివరించడం ముఖ్యం అని వ్రాస్తూన్నాను. మన దేశంలో గర్భిణీస్త్రీకి యేరోగం వచ్చినా సరే మందు అక్కరలేదనే అభి ప్రాయం చాలామందికీ, అందులో పల్లెటూళ్ళవాళ్ళకి ముఖ్యంగా వుంది మందులు గర్భాన్ని పాడుచేస్తాయని వారి నమ్మకం. కాని యీ విషయం సత్యదూరం అని చెప్పాలి గర్భిణీస్త్రీకి రోగం వస్తే

యితరసమయాల్లోకంటేనూ త్వరగా చికిత్స చేయాలి. అట్లా చేయకపోతే రోగం త్వరగా వృద్ధిపొంది ప్రమాదం తెస్తుంది. శాస్త్రం కూడా అట్లాగే ఘోషిస్తూంది వైద్యులు మందులు యిచ్చేటప్పుడు మృదువైన మందులిచ్చి వైద్యం చేయాలి తీక్ష్ణమైన మందులూ, ఇంజెక్షనులూ మొదలైనవి సుతరాం పనికిరావు. ఆయుర్వేదంలో అనేకంగా మృదుచికిత్సలు చెప్పబడి వున్నాయి వాటిని ప్రయోగిస్తే గర్భానికీ, గర్భిణీకీ గూడా యేబాధా రాకుండా రోగం నయమవుతుంది. యిక ప్రస్తుత విషయం వ్రాస్తాను

మలబంధం:—చాలామంది యీ అవస్థలో మలబంధంవల్ల బాధపడుతూంటారు. పేగులపైన గర్భంయొక్క వొత్తుడు సాధారణంగా దీనికి కారణం అవుతూ వుంటుంది. యిట్లాంటి స్థితిలో ద్రవాహారాన్ని యెక్కువగా తీసుకోవాలి. ద్రవంగల ఫలాలను తీసుకోడం మంచిది. బాగా మిగులముగ్గిన అరటిపండు కూడా మలబంధాన్ని వొదల్చడంలో మంచిది పొట్లకాయ, బీరకాయ, వంకాయ, తోటకూర, దొగ్గలికూర, పొన్నగంటికూర, క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవరు మొదలైన హరితశాకాలూ (Green vegetables) మలాన్ని పెంచి విరేచనం చేస్తాయి. మలబంధాన్ని తొలగిద్దామని విరేచనౌషధాలు యెప్పుడూ యివ్వకూడదు. యీ మందులు కడుపు నులుముతాయి. గర్భం చెడిపోతుంది. ఆంగ్లవైద్యంలో వ్రాసి వున్న లిక్విడ్ పేరాఫిన్ (Liq. paraffin), అగరాలు (Agarol), పెరాస్పగర్ (Paraspagar) మొదలైన తైలద్రవ్యాలను వాడితే మలబంధం పోతుంది. యీ మందులు పేగులకే బాధలేకుండా

మెత్తపరచి మలాన్ని జారవిడుస్తాయి. అందుచేత ఉత్తమద్రవ్యాలుగా చెప్పబడుతూన్నాయి. అనుభవంలో కూడా అట్లాగే కనబడుతూంది.

శోథరోగం —గర్భిణీస్త్రీకి శోథరోగం వస్తుంది కాళ్లయందు నీరు పుడుతుంది. అది కొంత వరకు శరీరం అంతా కూడా వ్యాపించి వుంటుంది యీ రోగం రెండువిధాలుగా వుంటుంది.
1. నిర్దోషం. 2 సదోషం అని

నిర్దోషం —నిర్దోషం అయిన శోథవల్ల ప్రమాదం యేమీ వుండదు. మూత్రం జారీచేసే పాలూ, బార్లీనీరూ మొదలైనవాట్లని వాడితే నీరు తగ్గుతుంది. ప్రసవం అవడంతోటే పూర్తిగా తగ్గుతుంది. యింతకంటే అధికమైన వైద్యం యేమీ చేయనక్కరలేదు

సదోషం —యీ వాపతు నంజుతో మూత్రదోషం వుంటుంది. అనగా మూత్రంద్వారా బలకరమైన శ్వేతధాతువు పోతుంది. ఆ ధాతువు పోయే కాలంలో మూత్రవిసర్జనం కూడా చాలా తక్కువవుతుంది శరీరం అంతా నంజు పడుతుంది. వొక గాజు గొట్టం (Test Tube) లోకి మూత్రం పట్టి ఆ మూత్రంయొక్క పై భాగాన్ని స్పిరిటుదీపంమీద కాచితే కాచిన ప్రదేశంలో మూత్రంలో మేఘంవంటి పదార్థం యేర్పడుతుంది. దీన్నే శ్వేత ధాతువు (Albumin) అని వాడుతారు. యీ శ్వేత ధాతువు స్వల్పంగా పోతూంటే అంతగా బాధలేదు. అధికంగా వుంటే వుపద్రవాలు రావడానికి సావకాశం వుంది. యిట్లా శ్వేతధాతువు పోతూండడం, తలనొప్పి, వాంతి—వీటినే గుర్రపువాతంయొక్క పూర్వరూపాలు (Pre Eclamptic condition) అని అంటారు.

యీ స్థితిలో యేమాత్రం అజాగ్రత్త సంభవించినా గుర్రపువాతం రావడం, సాధారణంగా తల్లికీ పిల్లకీ కూడా అపాయం కలగడం సంభవిస్తుంది లేదా అంతపని జరిగి బలవంతప్రసవాదుల బ్రతకనూ వచ్చు కొంతమందిలో యీ శ్వేతధాతువు నష్టం నంజు లక్షణం లేకుండానే వుంటుంది. అందుచేత ప్రతిగర్భిణీయొక్క మూత్రాన్ని ఆరవమాసం మొదలు ప్రతివారంలోనూ వొక్కసారి పరీక్షించడం మంచిదని శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం. యీ విధంగా మూత్రంలో శ్వేతధాతువు నష్టం కలుగుతూన్నపుడు ఆహారం ప్రధానవిషయం మొదట గర్భిణీలకు యీ రోగప్రమాదం హెచ్చుగా వుంటుంది. రెండవపురుడు మొదలు యీ బాధ తక్కువగానే వుంటుంది. పథ్యాహారం వల్ల యీ రోగాన్ని కొంత వరకు అణచి తీవ్రత తగ్గిస్తే ప్రసవం అయ్యేదాకా ఉపద్రవాలు రాకుండా చేయవచ్చు. యీ రోగానికి ఔషధాలు యేమీ పనిచెయ్యవు. యిందులో తరుచు విరేచనానికి యివ్వాలి. విరేచనౌషధాల్లో కూడా ఉప్పులు (Mag. Sulph or Epsam Salt) చాలా మంచివి. రోగం బలవత్తరంగా వుంటే గ్లుకోజు (Glucose) అనబడే మధురద్రవ్యం, నీరూ తప్ప యింకేమి యివ్వకూడదు. శరీరస్థితి భయంకరంగా వుంటే బలవంతంగా ప్రసవం చేయవలసిన అవసరం కూడా వస్తుంది. మూత్రదోషం స్వల్పంగా వుండి లక్షణాలు మధ్యరకంగా వుంటే రోగికి సంపూర్ణంగా విశ్రాంతి యిచ్చి తగిన ఆహారం యివ్వాలి. యీ రోగంలో మాంసం కాని, మాంసకృత్తులు కాని పనికిరావు సుతరాం. ద్రవంగల ఫలాలనూ, హరితశాకాలనూ, (Green Vegetables నూ), ఆవుపాలనూ స్వేచ్ఛగా జార్

రాగ్నిపుచ్చుకుని యివ్వవచ్చును యీ స్థితిలో బలవంతప్రసవాదులు అవసరం లేదు.

గర్భిణీ అయితే ఆడుదానికి నీరు పట్టడం సాధారణవిషయమని లోకం చెప్పుకుంటూన్నా వైద్యుడు మాత్రం ప్రతిస్త్రీనీ చూచి లక్షణాలు గుర్తించి మూత్రపరీక్షద్వారా సదోషమో నిర్దోషమో నిర్ధారణం చేయాలి. తగిన పథ్యంచెప్పి సుఖం కలగచేయాలి. వైద్యుడు కూడా లోకంతోపాటు అశ్రద్ధగా చూ డ కూ డ దు గర్భిణీస్త్రీని.

పాలిచ్చుకాలం (Lactation Period)

ప్రసవానంతరం కూడా, తల్లి పిల్లకి పాలు యిచ్చే అవస్థలో, ఆహారం జాగ్రత్తగా వుండాలి. తల్లిపాలు పిల్ల తాగుతూందంటే పాలరూపంగా తల్లియొక్క జీవరక్తాన్ని పీలుస్తోందన్నమాట. తల్లియొక్క శరీరాన్ని యెంతో భద్రంగా చూడకపోతే, జీవరక్తం అంతా పిల్ల పీల్చివేస్తే తల్లిజీవితం దుర్భరం అవుతుంది సాధారణంగా బలకరాలయిన ఆహారాల నన్నింటినీ యీ అవస్థలో తల్లి తింటూండాలి. మూలద్రవ్యాలు అన్నీ శ రీ ర ం లో కి సమప్రమాణంలో వెళ్ళితే తల్లికి పాలు వృద్ధి అవులాయి. క్షీరద్రవ్యాలంటూ కొన్ని శాస్త్రంలో వ్రాయబడివున్నాయి. లోకంలో కూడా పెద్దప్రకటనలు కనిపిస్తూన్నాయి. కాని వీటికి వున్న స్తన్యవర్ధకత్వం చాలా సందేహాస్పదంగా వుంటూంది. తల్లికి పాలు తక్కువగా వుంటే మధురంగా వున్న ఆహారాలు మంచివి. ఆంగ్లవైద్యంలో వ్రాయబడివున్న మాల్టుసారం (Malt Extract) కూడా చాలా

ఉత్తమంగా పరిగణింపబడుతూంది. అనుభవంలో దీన్ని రోజుకు రెండు మూడు సార్లు వొక చమిచాడు మోతాదులో యివ్వొచ్చును. కొంతమందితల్లుల పాలు చాలా పలచగా వుండి పిల్లకి పుష్టిచేయకుండా వుంటాయి. అట్టి పాలలో తైలపదార్థం చాలా తక్కువగా వుంటుంది యీ కారణంచేత వారి ఆహారంలో నేయి, వెన్న, బాదాం పప్పు, నువ్వుపప్పు మొదలైన తైలద్రవ్యాలను యివ్వాలి. ఆంగ్ల శాస్త్రం చెప్పిన ఓలివుతైలం (Olive Oil) కూడా మంచిది.

పాలు తక్కువగా వున్నతల్లికి పాలు వృద్ధిపొందడానికి పాలల్లోనూ, జంతుమాంసాల్లోనూ వున్న మాంసకృత్తులు వుత్తమాలనీ, స్థావరద్రవ్యాల్లో వున్న మాంసకృత్తులు (Vegetable Proteins) అంతగా మంచివి కావనీ డాక్టరు హూబ్లరు (Dr. Hoobler) గారి అభిప్రాయం. ఆహారం అధికంగా యిస్తే పాలు అధికంగా వుంటాయనుకోవడం వుంది లోకంలో. కాని యిది దురభిప్రాయం, తెలివితక్కువా కూడాను. తల్లికి పాలువృద్ధి కావాలంటే, తల్లియొక్క శరీరం హృష్టపుష్టంగా వుండాలంటే ఆవుపాలులోవున్న మాంసకృత్తులు చాలా మంచివని అన్నిశాస్త్రాల వారూ కూడా వొప్పుకున్నారు. కేవలం ఆహారంచేతనే పాలు వృద్ధిఅవడం, తల్లిఆరోగ్యం బాగుండడం సంభవించదు. ఆహారానికి తోడు ప్రతిదినం స్నానం, తరుచుగా కావలసినంత విశ్రాంతి, వ్యాయామం, ప్రతిదినం సాయంసమయంలో యిల్లు వదలి బైటకు షికారు వెళ్ళడం యివన్నీ కూడా ఆరోగ్యానికీ, పాలవృద్ధికీ సాయపడతాయి.

"క్షీరజననాని తు మద్యాని సీధువర్జ్యాని గ్రామ్యానూపౌదకాని శాకధాన్యమాంసాని, ద్రవమధురామ్లలవణభూయిష్ఠాశ్చాహారాః క్షీరిణ్యశ్చౌషధయః క్షీరపానం చానాయాసశ్చేతి.". (చరకసంహిత.)

తా. సీధువుగాని మద్యాలూ, గ్రామ్యశాకాలూ, అనూప ధాన్యాలూ, ఔదకమాంసాలూ, మధురరసం, అమ్లరసం, లవణ రసం యెక్కువగా వుండి ద్రవంగా వున్న ఆహారాలూ, క్షీరవృద్ధి చేసే ఓషధులూ, పాలుత్రాగడం, శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి —యివి క్షీరవృద్ధి చేస్తాయి.



ఆహారవిజ్ఞానం

పదిహేనో అధ్యాయం

పిల్లల ఆహారాలు

యిందుకోసం కూడా వొక అధ్యాయం రాయవల్సి వచ్చింది ప్రస్తుతకాలంలో ప్రజలయొక్క భావాలూ, చేష్టలూ మారిపోయి కనబడుతూన్నాయి. యీ భావాలను అనుసరించే యీ విషయం కొంతవిచారణ చేయవలసి వుంటుంది. చిన్నతనంలో తిన్న తిళ్లూ, తిరుగుళ్లూ పెద్దతనం వచ్చేసరికి యీ శరీరం పైన వాటిప్రభావాన్ని చూపుతాయి వేసిన మొక్కకి చిన్నతనంలో యెంత బలంగా దోహదంచేస్తామో పెద్దదైనాక దానిస్థితి అంత బలిష్ఠంగా వుంటుంది. అట్లాగే చిన్నతనంలో జాగ్రత్తగా పెంచితే పెద్దతనంలో దానంతట అదే చక్కగా పెరిగిపోతుంది. అందుకనే "కౌమారభృత్యం" (శిశుపోషణం) అంటూ అష్టాంగాయుర్వేదంలో వొక అంగం యేర్పడింది నిర్దుష్టమయిన శుక్రశోణితాలవల్ల గర్భం యేర్పడితే, తల్లిగర్భంలో పదిమాసాలూ ఆరోగ్యంగా పెరిగితే, పుట్టిన తర్వాత బాల్యంలో అనుకూలంగా వున్న ఆహార విహారాదులు వుంటే యీ శరీరం రోగం లేకుండా నూరుసంవత్సరాలూ భద్రంగా వుండడానికి సందేహం వుండదు. యీ చెప్పి

వాట్లలో యే వొక్కదానికి లోపం వచ్చినా ఆరోగ్యానికీ, ఆయుస్సుకీ కూడా లోపం వస్తుంది. ఆహారం యీ గ్రంధంలో ముఖ్య విషయం గనక, పిల్లలఆహారాన్ని మాత్రం వ్రాస్తాను.

ఆడది గర్భవతి అవడంతోటే మాసప్రవృత్తి ఆగిపోతుంది అట్లా ప్రతిమాసం బైటకు పోవలసిన రక్తంలో కొంతభాగం స్తనాల్లోకిపోయి,కఫంచేత పోషితం అయి స్తన్యం(చనుబాలు)అవుతుంది. ముందు పుట్టబోయే పిల్లకి యిప్పుడే పరమేశ్వరుడు యీ రూపంగా ఆహారం సిద్ధంచేసి పెడుతూన్నాడు. అందుచేత పిల్లవాడు పుట్టేటప్పటికి సిద్ధంగా వున్న ఆహారం తల్లిపాలు. తల్లిపాలు తాగడం పిల్లవాని జన్మహక్కు. తల్లిపాలులేకుండా పిల్లమాత్రం పుట్టిందంటే కన్నతల్లి భగవంతుని శాసనానికి యెదురుగా వెళ్ళి యేవో అపచారాలు చేసిందన్నమాట. అట్లా కాకపోతే పిల్లతోపాటు పాలు లేకపోయినప్పుడు ఆ పిల్లగతి యేమి కావలసింది? భగవంతుని యొక్క నియమాన్ని మనం జాగ్రత్తగా పాలిస్తే పాలువున్న తల్లులే వుండాలి కాని, పాలులేనివారు యీ సృష్టిలో వు ం డ కూ డ దు. ఆ జ్ఞానం మనకి తక్కువయిపోయి మనం తప్పులు చేస్తూన్నాం జ్ఞానం కలిగి మనతిళ్ళూ, తిరుగుళ్ళూ జాగ్రత్తగా సంభాళించుకోవాలన్నమాట. పిల్లపుట్టేటప్పటికి జన్మహక్కుగావున్న పాలు లేకపోతే ఆ తల్లిలో గొప్ప లోపాలున్నాయనీ, అట్టి లోపాలతో వున్న తల్లికి పిల్లల్ని కనడానికి కూడా అధికారం లేదనీ ప్రకృతిసూత్రాన్ని బట్టి మనం నమ్మాలి. యే మూలపదార్ధాలు యే పరిమాణంలో వుంటే పిల్లశరీరానికి పోషణ కలుగుతుందో ఆ ప్రకారంగా వుంటాయి ఆ పిల్లనికన్న తల్లిపాలు. సర్వశక్తిసంపన్నుడైన భగవానుడు

యింత అనుకూలంగా ఆ చనువాలను అమర్చి పెట్టాడు. తల్లి యొక్క శరీరం అనారోగ్యంగా వుండడంచేతనో, ఆహారలోపాల వల్లనో, తప్పునడతలవల్లనో, మానసికదోషాలవల్లనో తల్లిపాలు లోపిస్తూ వుంటాయి. సాధారణంగా యిట్లాంటి అవస్థలో వున్నతల్లి, పిల్లని కంటే తల్లిపాలు లోపిస్తాయి. ఆహారమే లోపిస్తే ఆ పిల్ల బ్రతుకంతా అధ్వాన్నం అయిపోతుంది. అందుకోసమే స్త్రీపురుష లిద్దరూ చక్కని ఆరోగ్యంలో వుంటేనేకాని గర్భాధానార్హత లేదని శాస్త్రం ఘోషిస్తూంది ఆరోగ్యం లేకుండానే కేవలం తాత్కాలిక విషయవాంఛవల్ల సంతతి పుడుతూంటే యిల్లాంటి లోపాలే వచ్చి చిన్నతనాలు చెడిపోతూ వున్నాయి. తల్లికి పంద్రెండు సంవత్సరాల వయస్సులోనే పిల్ల పిల్లపుట్టిన సంవత్సరంలోనే మళ్లీపిల్ల తల్లికి పదహారుసంవత్సరాలు వచ్చేసరికి నలుగురు పిల్లలు. కూర్చుంటే లేవలేని తల్లికి ఆ స్థితిలో వోపిల్ల. యీ రీతిగా సంతానం కలుగుతూ వుంటే తల్లికి పాలువుండడం, పిల్ల సుఖపడడం వట్టికల్ల. యిది దైవాజ్ఞను ఉల్లంఘించడం కాక మరియేమవుతుంది ?

దీనిపైన యింకొక ప్రమాదం కూడా వచ్చింది. లేనివాళ్ళకు పాలు లేకపోగా వున్నవాళ్ళు కూడా పిల్లలికి పాలు యివ్వడం మానివేస్తున్నారు. పాలు యిస్తే యౌవ్వనం చెడిపోతుందట. యింతకంటే ఘోరమయిన పాపం మరోటి వుంటుందా ? వారికి పుట్టేపిల్లలు పడే సుఖం ఎట్లాగుంటుందో వూహిస్తే మనస్సు చాలా నొచ్చుకుంటుంది. యీ ప్రకారంగా చిన్నతనాలు చెడిపోతూంటే పెద్దతనాల్లో ఆరోగ్యం లేకా, ఉత్సాహం లేకా లక్షలకొలదీ జీవచ్ఛవా లయిపోతున్నారు. మొత్తంమీద శిశుపోషణవిధానంలో

మనదేశం చాలావెనకపడిపోయింది. యీ విషయంలో కూడా పెద్దప్రచారం జరగాలి కనేతల్లులకు బోధచేయాలి; నచ్చచెప్పాలి.

తల్లిపాలవంటి ఆహారం పిల్లలికి యింకోటి లేదు. యిది పూర్తిగా వుంటే యింకో ఆహారానికి ప్రయత్నించడం అవసరంలేదు. తల్లిపాలు తాగుతూన్న పిల్లలు బలిష్ఠంగానూ, సుందరంగానూ వుంటారు పసిపిల్లతనంలో తరుచుగా వచ్చే రోగాలను ప్రతి ఘటించడానికి తల్లిపాలుతాగే పిల్లలికి శక్తి యెక్కువ వుంటుంది. చీటికీమాటికీ వచ్చేరోగాలు తల్లిపాలు తాగే పిల్లలికి సామాన్యంగా రావు. పసిపిల్లలికి పేగులు చాలా దుర్బలంగా వుంటాయి తరుచుగా రోగగ్రస్తం అవుతూంటాయి. అట్లాంటిరోగాలు తల్లి పాలు తాగేవారికి సామాన్యంగా రానే రావు.

యే కారణంచేతనైనా తల్లిపాలు లేకపోతే దాదిపాలు యిప్పించడం మంచిది. మంచి గుణసంపత్తి గలదాదిని సంపాదించుకోవాలి. దాదియొక్క గుణసంపత్తిని ఆయుర్వేదం యీ క్రింది ప్రకారం వివరిస్తూంది—

“సమానవర్ణాం యౌవనస్థాం నిభృతామనాతురామవ్యసనామవిరూపామజుగుప్సాం దేశజాతీయామక్షుద్రామక్షుద్రకర్మణీ కులే జాతాం వత్సలాం జీవద్వత్సాం, పుంవత్సాం, దోగ్ధ్రీమప్రమత్తామనన్యావసాయినీం కుశలోపచారాం శుచిమశుచిద్వేషిణీం స్తనస్తన్యసంపదుపేతామితి.” (చరకసంహిత-శారీరస్థానం.)

దాది పిల్లవానికి సమానజాతిలో పుట్టాలి. పడుచు వయస్సులో వుండాలి. విధేయత బాగా చూపాలి రోగిష్టి కాకూడదు. అవయవ లోపం పనికిరాదు మానసికక్లేశాలు వుండకూడదు కురూపి

కాకూడదు. యెదుటివాళ్ళపైన సహనం వుండాలి. పిల్లవాడున్న ప్రదేశంలోనే పుట్టివుండాలి. నీచకర్మ చేసేది కాకూడదు. నీచ కర్మచేసే కులంలో పుట్టకూడదు. పిల్లలయందు వాత్సల్యం వుండాలి. మగపిల్లవాడు కల్దై వుందాలి. వాడున్ను బ్రతికివుండాలి. యిద్దరి పిల్లలికీ సరిపోయేటంత సమృద్ధిగా పాలు వుండాలి. ప్రమాదాలకు వశం కాకూడదు. చండాలస్త్రీ గాని, పతితురాలు గాని అయి వుండకూడదు. జాలోపచారాలు తెలిసి వుండాలి పరిశుభ్రంగా వుండాలి. మలినంగా వున్న వస్తువుల్ని చూస్తే సహించకుండా వుండేదిగా వుండాలి. స్తనసంపత్తు, స్తన్యసంపత్తు సరిగా వుండాలి. యిట్లాంటి దాదిని పిల్లపాలకు యేర్పాటు చేయాలి.

స్తనసంపత్తు యెట్లా వుండాలో దాన్నిగూర్చి కూడా ఆయుర్వేదం యీ ప్రకారం వ్రాస్తోంది—

"తత్రేయం స్తనసంపత్—'నాత్యూర్ధ్వౌ నాతిలమ్బౌ అనతి కృశావనతిపీనౌ యుక్తపిప్పలకౌ సుఖప్రపానౌ' చేతి స్తనసంపత్."

(చరకసంహిత—శారీరస్థానం)

దాదిస్తనాలు బాగా యెత్తుగా వుండకూడదు. విశేషంగా వేళ్లాడుతూ వుండకూడదు. చాలా చిక్కిపోయి వుండరాదు. విశేషంగా బలిసి వుండరాదు చనుమొనలు యెత్తుగా వుండి సుఖంగా తాగడానికి వీలుగా వుండాలి. "యుక్తపిప్పలికావితి, ఉచ్చైస్తరవృన్తౌ." అనే వ్యాఖ్యానం వల్ల యీ అర్థం వస్తూంది.

స్తన్య (పాలు) సంపత్తు కూడా యెట్లావుండాలో వ్రాసింది శాస్త్రం.

స్తన్యసంపత్తు:— ప్రకృతవర్ణగన్ధరసస్పర్శముదపాత్రేఒవదు హ్యమానముదకం వ్యేతి. ప్రకృతిభూతత్వాత్తత్పుష్టికరమారోగ్య కరం చేతి స్తన్యసంపత్." (చరకసంహిత—శారీరస్థానం)

తా. చనుదాలు వుండవలసినరంగూ, గంధు, రుచీ, స్పర్శా కలిగి వుండాలి. నీటిపాత్రలోకి పితికితే నీటిలో వ్యాపించిపోవాలి "ఉదకం వ్యేతీతి, ఉదకం విశేషేణ వ్యాప్నోతీత్యర్థః ఉదకే విసర్పవత్ క్షీరం ప్రశస్తమితి" అని వ్యాఖ్య. యిట్లాంటి చనుబాలు పుష్టి చేస్తాయి. ఆరోగ్యాన్ని యిస్తాయి.

తల్లిపాలూ, దాదిపాలూ కూడా లేకపోతే అప్పుడు వేరే పాలు పోయవలసినస్థితి యేర్పడుతుంది. ప్రపంచం అంతా యెంత తరిచి చూచినా తల్లిపాలకి ప్రతినిధిగా వున్న పాలు యింతవరకు లభించలేదు శాస్త్రజ్ఞులికి యేవో లభ్యమయిన పాలతో పిల్లల్ని పెంచితే బాగానే పెరుగుతారు గాని, యీ పెంచడం చాలాకష్టంతో కూడివుంటూంది తల్లితో వేరుపరచి పిల్లని రెండోపాలమీద పెట్టేసరికి యీ కొత్తపాలల్లో వున్న మూలపదార్థాలతో తన శరీరాన్ని పోషించుకోవడం పిల్లకి చాలాకష్టం అవుతుంది ప్రారంభంలో పసిపిల్ల అయినకొద్దీ యీ కష్టం యింకా జాస్తీ అవుతుంది. పోతపాలపైన పిల్లని పెంచవలసివస్తే ముందుగా యీ క్రింద విషయాలను విచారణ చేయాలి

1. పోయవలసిన పాలు.
2. తయారు చేసే పద్ధతి
3. వొకరోజులో కావలసిన మొత్తం పాలు.

4. ప్రతిసారీ యిచ్చే పాలప్రమాణం.
5. పాలకీ పాలకీ మధ్య వ్యవధి.

తల్లిపాలకు బదులుగా ఆవుపాలూ, మేకపాలూ, గాడిదపాలూ మంచివని శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం. వీటిలో ప్రస్తుతం సామాన్యంగా అమల్లోవున్నవి ఆవుపాలు. ఆవుపాలనూ, తల్లిపాలనూ పరీక్షించి చూస్తే ఆవుపాలలో మాంసకృత్తులూ, లవణాలూ యెక్కువగా వున్నాయి. శర్కర చాలా తక్కువగా వుంది కొవ్వుపదార్థం సమంగా వుంది. ఆవుపాలను చనుబాలతో సమానంగా చేయాలంటే ఆవుపాలలో నీరు పోయాలి. కొంత కొవ్వుపదార్థం చక్కెరా చేర్చాలి. ఒక అరపైంటు (10 ఔన్సులు) ఆవుపాలల్లో రెండు చమిచాలు పంచదారా, ఒక అరఔన్సు మీగడగానీ, వెన్నగానీ చేర్చి యింకొక అరపైంటు మరగపెట్టిన వేడినీరు పోసి మొత్తం ఒకపైంటు చేయాలి. యిట్లాచేస్తే చాలావరకు చనుబాలను పోలి వుంటుంది.

పోతపాలపిల్లలకందరికీ కూడా యీ ప్రకారంగానే తయారు చేసి పోయాలని కూడా వి ధిం చ డా ని కి వీలులేదు. పిల్లవాడు యే స్థితిలో వున్నాడో, యే ఆహారమూలద్రవ్యాలు ఎంతప్రమాణంలో వుండాలో, దేన్ని తగ్గించాలో, దేన్ని హెచ్చించాలో ఆ ప్రకారంగా కొవ్వు, చక్కెర, మాంసకృత్తులూ మారుస్తూ వుపయోగించు కోవాలి

యీ ప్రకారం సిద్ధంచేసిన పాలను మొదటినెలలో మూడు ఔన్సుల చొప్పున పోస్తూ నెలాఖరుకి నాలుగు అవున్సులూ, రెండో నెలలో నాలుగున్నర అవున్సులూ యీ ప్రకారం హెచ్చిస్తూ వెళితే

ఉజ్జాయింపుగా ప్రతినెలలోనూ, వొకటి రెండు అవున్సులు హెచ్చుతూ యెనిమిదో, తొమ్మిదో అవున్సు లవుతాయి

పాలకీ పాలకీ మధ్య నాలుగు గంటలు వ్యవధి వుండాలి. వ్యవధిలో తేడా కల్పించుకున్నా కల్పించుకోవచ్చు కాని, అనుకున్న గంటకు మాత్రం సరిగా యివ్వాలి. అందులో వైషమ్యం రాకూడదు. రాత్రియందు నిద్రలో వున్న పిల్లని లేపి పాలు యివ్వకూడదు.

ప్రస్తుతకాలంలో ఆవుపాలు కూడా కరువైపోయాయి మన దేశంలో. యింతకంటే దేశకష్టం యింకోటి లేదు. పై దేశాల్లో తయారయి అనేక ఆహారాలు బజారుల్లో నిండుతూన్నాయి వీటిని డాక్టర్లు చెప్పుతూనూ వున్నారు. ప్రజలు వాడుతూనూ వున్నారు. నిజం ఆలోచిస్తే యీ ఆహారాలు శాస్త్రదూష్యాలుగా వున్నాయి. యెప్పుడో యెక్కడో యే వాతావరణంలోనో తయారైన ఆహారాలను మన పిల్లలికి వాడడం మన ఆయుర్వేదం సుతరాం వొప్పుకోదు. యీ పని మాన్పించడం మన దేశంలో వున్నట్టు తోచదు పెద్దపెద్దడాక్టర్లు కూడా ఆవుపాలు భర్జించడం లేదని బజారుపాలు చెపుతూన్నారు. పైగా ఆవుపాలు వుడుకుచేస్తాయనీ, నీళ్లు కలిపి పంచదారవేస్తే ఆ పాలు పోయడంవల్ల రొంప పడుతూందనీ అనుకోవడం కూడా పిల్లతల్లుల్లో వుంటూంది. యిది వట్టి భ్రాంతి అనాలి. యింతేకాక బజారుపాలు యెప్పుడు కావలసినా సిద్ధంగా వుంటాయి. శ్రమలేదు కొనడం, తేవడం, పోయడం. ఆరోగ్యమా! అనారోగ్యమా! యెవరికొ్కావాలి అంతగా? జరిగిపోతోంది ప్రపంచపరిణామం. యిట్లాంటి బజారుఆహారాలను గూర్చి వర్తమానహిందూదేశంలో ఆంగ్లవైద్యులలో గొప్ప పరీక్షకులని

ప్రసిద్ధివడసినవారూ, కలకత్తా నివాసులూ అయిన డాక్టరు ఆర్. ఎన్. ఛోప్రాగారు వారి గ్రంథంలో యిట్లా వ్రాశారు—

"Various patent milk preparations are on the market, but these should be avoided whenever possible. None of them are well balanced, all have vitamin deficiency and many contain excess of fat which gives rise to infantile liver or gastro-enteritis in children."

తా బజారులన్నీ అనేక రకాల ఆహారాలతో నిండుతూన్నాయి వీటిని సాధ్యమైనంతలో విడిచివేయడం మంచిది. బజారులోకి వచ్చే యే ఆహారంలోనూ కూడా ఆహారమూలద్రవ్యాలు సమ ప్రమాణంలో లేవు. యీ ఆహారాల్లో జీవనీయాలు (Vitamins) చాలా కొరవడి వున్నాయి యీ బాపతు ఆహారాల్లో కొవ్వుపదార్థం అధికంగా వుంటూంది యిట్లా కొవ్వు అధికంగా వున్నపాలు పోయడం వల్లనే చాలమంది పిల్లలికి బల్లరోగం, ఇంకా అనేక మైన పేగులజబ్బులూ వస్తూన్నాయి.

యీ ప్రకారం తెలిసిన శాస్త్రజ్ఞులు స్పష్టంగా వొద్దని చెప్పు తూన్నా బజార్లో సరుకుమాత్రం అమ్ముడయి పోతూంది. ఆవు పాలకు లోపం రావడం కొంతా, ప్రజల అజ్ఞానం కొంతా, స్థానికంగా వున్న డాక్టర్లు ప్రజలకు తెలియచెప్పకుండా మీదు మిక్కిలి వీటినే వాడమని చెప్పడం కొంతా యీ పాలవల్లవచ్చే రోగాలకీ, ప్రమాదాలకీ కారణాలవుతున్నాయి యీ లోపాలను సవరించుకుంటే పిల్లలకి శాస్త్రీయాలైన ఆహారాలు యివ్వడం

సంభవిస్తుంది. అప్పుడు వాళ్ళ ఆరోగ్యం దేశభాగ్యం కూడా సిద్ధిస్తాయి

పోతపాలపిల్లలికి యీ ఆవుపాలతోపాటు మరికొన్ని బలకరాలయిన ఆహారాలు కూడా యివ్వడం మంచిది. నాలుగు మాసాలు మొదలు ప్రతిదినం రెండుపూటలా ఒక అణాయెత్తు మొదలు రెండు అణాలవరకు చ్యవనప్రాశలేహ్యం ఆవుపాలలో కలిపి యివ్వడం మంచిది ఆంగ్లశాస్త్రానుసారంగా చేపనూనెను (Cod Liver Oil ను)ఆయిదు చుక్కలు మొదలు ఇరవై చుక్కల దాకా రోజుకో రెండుసార్లు యివ్వవచ్చు పాలలో కలిపి యీ ప్రకారంగా లేహ్యం అయినా, చేపనూనె అయినా పద్దెనిమిది మాసాలవయస్సు వచ్చేదాకా వాడడం మంచిది. ప్రతిదినం అర అవున్సు తక్కువ కాకుండా పండ్లరసం యిస్తూ క్రమంగా రెండు మూడు అవున్సులువరకూ హెచ్చించి యివ్వొచ్చు.

అవసరం వెంబడి ఆహారాన్ని మారుస్తూ వుండాలి యీ అవసరం తరుచుగా వొస్తుంది పిల్లలవిషయంలో కడుపు వుబ్బరం, కడుపునొప్పి తరుచుగా వస్తుంది పోతపాల పిల్లలికి అప్పుడప్పుడు వస్తూండే నొప్పి ప్రతిదినం రావడం ప్రారంభిస్తుంది. పాలు అధికంగా పోయడం, వ్యవధి తక్కువగా పోయడం దీనికి సామాన్యంగా కారణా లవుతూంటాయి. యీ సంగతి తెలుసుకుని ఆహారాన్ని మార్పు చేసుకోవాలి అనుకూలంగా.

విరేచనాలు

వొకప్పుడు విరేచనం తోడుకుని తెల్లగా పెరుగుమాదిరిగా అవుతుంది పోతపాలవాళ్ళకి యిది జబ్బులక్షణం. యిస్తూన్న

ఆహారం సరిపడలేదన్నమాట. లేక, పిల్లవాని జీర్ణశక్తి చాలా తక్కువయిపోయిం దనుకోవాలి. యీ స్థితిలో పాలు వాగా కాచడం, నీళ్లు అధికంగా కలపడం అవసరం

వమనాదులు

వాంతి, అగ్నిమాంద్యం, మలబద్ధం, అతిసారం మొదలైన రోగాలు తరుచుగా వస్తాయి పోతపాలవాళ్ళకి. యీ రోగాల్లో కూడా యే మూలద్రవ్యాలు ప్రస్తుతస్థితిలో సరిపడతాయో గుర్తించి రోగానుసారంగా ప్రమాణం చూసి పోయాలి

పోతపాలపిల్లల ఆహారాలను పైన వ్రాసిన ప్రకారం తెలిసి పోయాలి ఆహారలోపాలే వాళ్లకి రోగకారణాలు అవుతాయి. ఆహారవిషయంలో అజాగ్రత్తగా వుండి రోగాలు వస్తే అవుషధాల పైన పడడం అలవాటై పోయింది దేశంలో యిట్లాంటి రీతే వైద్యులకూడా పట్టింది వైద్యులూ డాక్టర్లూ కూడా యీ అభిప్రాయాలను పెట్టుకోవడం చాలా విచారకరం సాధ్యమైనంతలో యేమందూ అక్కరలేకుండానే కుదిరిపోతాయి పిల్లలరోగాలు. ఆహారం సరిగా లేకపోతే యెన్నిమందులిచ్చినా ప్రయోజనం వుండదు పిల్లలంటే సుకుమారమయిన ధాతువులుకలవాళ్లు చురుకుగా వున్న మందులను వాళ్ళు సహించలేరు. మందులు వేయడంలో చాలా జాగ్రత్త వుండాలి. అవసరం అయితే కొంచెం శోధనానికి యివ్వడం, జీర్ణకోశం బాగుపడడానికి తగు మాత్రం ప్రయోగించడం తప్ప మరోపద్ధతి వైద్యులు సుతరాం చేయకూడదు.

దంతోద్భేదం

యేపాలు తాగుతూన్నా, యెంత ఆరోగ్యంగా వున్నా చాలామంది పిల్లలకి దంతాలు వచ్చేటప్పుడు తప్పకుండా జబ్బు చేస్తుంది. యీ మార్పుకు కారణం యేమిటో శాస్త్రజ్ఞులికి యింకా యింతవరకు తెలియడం లేదు. యీ సమయంలో కుర్రవాడు బాగా నీరసపడతాడు. విరేచనాలు వెళతాయి ఆ నీరసస్థితిలో యింకా యేవైనా లక్షణాలు రావచ్చును. యీ సమయంలో జీర్ణకోశం ప్రధానంగా వైషమ్యాన్ని పొందుతుంది పాలు స్వల్పప్రమాణంలో యివ్వాలి. పోతపాలవాళ్లైతే మరీ జాగ్రత్తగా చూడాలి చిక్కనిపాలు పోయగూడదు. బాగా కాచినపాలు పోయాలి. యీ రోగాన్నిగూర్చి ఆయుర్వేదం యిట్లా వ్రాస్తూంది—

శ్లో. దంతోద్భేదశ్చ రోగాణాం సర్వేషామపి కారణమ్ ।
విశేషా జ్జ్వర విద్భేదకాసచ్ఛర్దిశిరో రుజామ్॥

తా. పిల్లలికి దంతాలు పుట్టేటప్పుడు యే రోగం అయినా రావచ్చు. ముఖ్యంగా జ్వరం, అతిసారం, దగ్గు, వాంతి, తలపోటు—యీ రోగాలు వస్తాయి.

ప్రతిదినం కలిగే అనుభవంలో చూస్తే యీ సమయంలో పిల్లలస్థితి చాలా భయంకరంగానే వుంటూంది. యెంత ఆరోగ్యంగా వున్న పిల్లవాడైనా చెడిపోతాడు. ఆహారవిషయం భద్రంగా చూస్తే కొంతవరకు త్వరలో బాగుపడడం సంభవిస్తూంది యీ బాధవచ్చిన పిల్లలు వొకటి రెండు మాసాలదాకా తేలుకోరు మొత్తంమీద యీ అవస్థలో ప్రతిపిల్లనూ కూడా జాగ్రత్తగా చూడవలసిందే.

బాలులంటే యెవరు ?

బాలశబ్దం యెంతవరకు వర్తిస్తుందంటే పదహారో సంవత్సరం ప్రవేశించడానికి పూర్వం అంతా బాలులని వ్యవహరింపబడుతారు. యీ వా లు లు కూ డా మూ డు వి ధా లు గా వి భ జిం ప బడ్డారు 1. క్షీరపాయిబాలుడు, 2. క్షీరాన్నాదబాలుడు, 3. అన్నాద బాలుడు అని. వొక సంవత్సరం నిండేదాకా క్షీరపాయి అనబడ తాడు. రెండుసంవత్సరాలు పూర్తి అయ్యేవరకూ క్షీరాన్నాదుడు. అంటే—అన్నం తింటాడు; పాలూ తాగుతాడు. ఆపైన అన్నాదుడు. అంటే—కేవలం అన్నం తినేవాడన్నమాట.

రెండో వయస్సులో, అంటే రెండో సంవత్సరం ప్రవేశించినాక పిల్లవాడు అన్నం తింటాడు. అప్పటికి దంతాలు వస్తాయి. లాలా స్రావం బాగా కలుగుతుంది. యేదైనా కఠినద్రవ్యం కొరికి తినా లనే భావంతో దంతాలయందు వొకవిధమైన గులగుల పుడుతుంది. యీ కారణంచేత పాలుతాగుతూ చనుమొనల్ని కొరుకుతాడు. తల్లికి చాలా శ్రమకూడా కలుగుతుంది. యీ సమయంలో అన్నం పెట్టాలి. కాని పథ్యాహారం యివ్వాలి. ఆవకాయ, మాగాయ —ఇట్లాంటి ఊరుగాయలతో అన్నం పెట్టడం ప్రారంభిస్తారు మన దేశంలో. ముఖ్యంగా మనప్రాంతంలో. యిది చాలా తప్పు. యివి చురుకైన ఆహారాలు. వీటిని అభ్యాసం చేస్తే జీర్ణకోశం చెడుతుంది. అభ్యాసం అయినాక యింకో పదార్థం వేసి పెడితే పిల్లవాడు తినడు. పిల్లలికి పెట్టే అన్నం వేరే మంటిపాత్రలో మెత్తగా వండాలి. దంపుడుబియ్యమే గాని మరబియ్యం వాడకూడదు. మంచి ఆవు నేయి గాని లేకపోతే బఱ్ఱెనేయి గాని కలిపి అందులో మెత్తగా పుడి

కిన కాయకూరముక్క (పొట్ల, బీర, వంగ)గాని, వుడికిన కందిపప్పు గాని కొంచెం వేసి బాగా కలిపి పెట్టాలి. యిట్లా కలిపిన అన్నం పులుసు తక్కువగా వున్న చారులో ముంచి కూడా పెట్టవచ్చును. చారు తగిలితే విరేచనం శుద్ధంగా అవుతుంది రోజుకు వొక్కసారి కంటే పెట్టకూడదు ప్రారంభంలో. క్రమంగా రెండోసారి పెట్టవచ్చు పోతపాలవాళ్లకి అన్నంపెట్టడం ప్రారంభించినాక పాలు యివ్వ డంలో జాగ్రత్తగా వుండాలి పాలు పలచనగానే వుండాలి తగు మాత్రంగా యిస్తూండాలి. అట్లాకాకపోతే అజీర్ణం పుడుతుంది. విరేచనాలు ప్రారంభిస్తాయి. సామాన్యంగా రెండో సంవత్సరంలో పిల్లలికి అజీర్ణం వుంటూంటుంది. ఆహారదోషం కూడా వుంటే మరీ యెక్కువవుతుంది. యిట్లా అజీర్ణదోషం వున్నప్పుడు బియ్యం వేయించి వండిపెట్టడం, లఘువుగా పెట్టడం మంచిది. అజీర్ణంవాళ్ల పేగుల్లో మలదోషం అధికంగా పెరుగుతూ వుంటుంది. వారానికి ఒకమారు ఆముదం యివ్వడం చాలా ఉత్తమమైన పద్ధతి

జాగ్రత్తలోవుంచి రెండోసంవత్సరాన్ని దాటిస్తే మూడో సంవత్సరంనుంచి పిల్లవాడిప్రకృతి మారి శరీరం గట్టిపడుతుంది. ఆలస్యంగా వచ్చినా, త్వరగావచ్చినా సరే క్రిందా పైనా దంతాలు వచ్చేదాకా అన్నంమాత్రం పిల్లలికి పెట్టకూడదు దంతాలు వచ్చి అన్నం తినడం ప్రారంభించడం తోటే తల్లిపాలు మానిపించివేయాలి యీ సమయంలో తల్లిపాలబలం చాలదు పిల్లకి. యింకా పాలు తాగుతూవుంటే తల్లికి కూడా నీరసం చేస్తుంది. యీ అభ్యాసం మానిపించడం కష్టంగా వుండేమాట సత్యం. ఆయుర్వేదంలో యేవేవో వుపాయాలు వ్రాయబడి వున్నాయి. భయపెట్టి, స్తనాలకి

చేదుమందు వ్రాసీ, కల్పించిన వ్రణం చూపీ, "ఆయి ఆయి" అని చెప్పీ మానిపించాలని శాస్త్రం వ్రాస్తోంది. వీటివల్ల అంతలాభంగా కనబడదు గాని, పిల్లవాడు యేడ్చినా సరే అని, వాడు యెంతగా రోదనం చేస్తూన్నా వొకటి రెండు రోజులు పాలు యివ్వకుండా వుంటే యింక తనకి పాలు యివ్వరని తెలుసుకుని ఆ అభ్యాసాన్ని వదలివేస్తాడు. మరినాలుగు దినాలు వెళ్లినాక పాలు తాగమంటే కూడా రాకుండా పోతాడు యిది అనుభూతం అయిన విషయం. మొదట మాత్రం వొకటి రెండు రోజులు శ్రమపడాలి యే విషయం లోనైనా పెద్దవాళ్ళకంటే పిల్లవాళ్ళకు బుద్ధిచెప్పడం, మంచి తోవ లోకి తీసుకురావడం సులువైన పని. వొకటి రెండు రోజుల్లో యే అభ్యాసం అయినా సరే మానిపించడం జరుగుతుంది పిల్లల్లో. యీ రోజులు వచ్చేసరికి పిల్లలికి చిరుతిళ్లు పెట్టడం ప్రారంభం అవుతుంది. మనప్రాంతంలో పెట్టే చిరుతిళ్లు చాలావరకు అశాస్త్రీ యాలూ, అననుకూలాలూగా వున్నాయి. అన్నింటిలోనూ వరిపే లాలూ, గోధూమఅప్పడం, యింట్లో తయారుచేసిన నేతిమిరాయి ఇవి మంచివి. పాతబెల్లంముక్క గూడా అప్పుడప్పుడు పెట్టవచ్చు. పంచదారకంటే బెల్లం (పాతది) మంచిదనీ, దీనిలో జీవనీయాలు యెక్కువగా వున్నాయనీ, పిల్లలికి ఆహారార్థం యిదే ఉత్తమం అనీ వొకచోట డాక్టరు గురుస్వామి మొదలియారు వ్రాసినట్లు స్మర ణలోవుంది. పండ్లరసాలు కూడా యివ్వడం మంచిది అరటిపండు బాగా ముగ్గాలి. పైచర్మం నల్లబడితే లోపలిపదార్థం గోధూమ రంగువచ్చి వుంటుంది. ఆ సమయంలో తింటే అరటిపండు చాలా మధురంగా వుంటుంది. త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. యిలాంటి

పండ్లు బజారులో కూడా చౌకగా దొరుకుతాయి. యిట్టి స్థితిలోనే అరటిపండు తినాలనీ, మలబద్ధాన్ని తగ్గించి కా ల వి రే చ నా న్ని చేస్తుందనీ, బలకరం అనీ పూర్వం వొక జపానుడాక్టరు వ్రాసి వున్నట్లు చదివాను. అప్పటినుండీ ఆస్థితిలోనే తినవలసినదిగా చెప్పుతూ వున్నాను అనుభవంకో బాగా నడుస్తూ ంది కూడాను.

పిల్లలికి చిరితిండిక్రింద యేదైనా గట్టిపదార్థం చేతికి అందిస్తాం. ఆ కుర్రవాడు దాన్ని చేతితో పుచ్చుకొని నోటిచొంగతో తడిపి తర్వాత మట్టితో పులిమి మళ్లీ నోట్లో పెట్టుకుంటాడు. యీ ప్రకారం చేస్తే మట్టిలో వున్న సర్వవిషాలు లోపలకి పోతాయి. రోగం వస్తుంది. యిది చాలా పొరపాటుపని. యీ రీతిని అలవాటు పనికి రాదు. పెట్టదలచినప్పుడూ, తినదలచినప్పుడూ ఆ తిండి శుచిగా వుండి తినడం పూర్తి అయిపోవాలి గాని, యీలా మలినరూపంగా వుండకూడదు. యీ అభ్యాసం మనమే చేస్తూన్నాం పిల్లలకి. వాళ్ళ రోగకారణం మనమే అవుతూన్నా మన్నమాట. యిట్లాంటి తిను బండారమును మూత్రవిసర్జనచేసి ఆ మూత్రంలో పొర్లించి తింటూ వుండగా అనేకమంది పిల్లల్ని చూచాను. యిది యెంత అసహ్య కరమో చూడండి! వ్రేలు కుడుచుకోవడం కూడా దురభ్యాసం. యిన్నిదోషాలూ కూడా ఆ పనిలో వున్నాయి. దీన్ని కూడా మాని పించాలి గర్భిణితో వున్న తల్లిపాలు పిల్లవాడు తాగకూడదు. దానివల్ల అజీర్ణం పుడుతుంది. కాకుల్ని గద్దల్ని చూపిస్తూ అన్నం పెట్టకూడదు. అట్లా చూపిస్తూ పెడితే ఆకలి లేనప్పుడు కూడా తింటాడు. అధికంగా తింటాడు. దానివల్ల రోగం వస్తుంది. బాగా కరకర ఆకలిగా వుండడం చూచి పెట్టాలి అన్నం.

యెప్పుడు వద్దని తల తిప్పివేస్తాడో అంతటితో మానివేయాలి. రాత్రి భోజనానికి ముందుగానే ఒకప్పుడు నిద్రపోతాడు. ఆ సమయంలో నిద్రలేపి అన్నం పెట్టకూడదు. వొకపూట అన్నం తినకపోయినా తగవు లేదు. నిద్రాభంగం మంచిది కాదు. "పసిబిడ్డ పాలకుండ" అనే సామెత వొకటి మనదేశంలో చిరకాలంగా వుంటూంది. పాడిదూడను పెంచడం, దాని ఆహారాన్ని చూడడం ఆ పాలను పితకడం, కుండ పరిశుభ్రం చేయడం, ఆ కుండలో పాలు పోయడం, కాచడం మొదలయిన పనులు ప్రతిదినం యెంత కష్టమో, యెందులో లోపంవచ్చినా పాలు యేలా చెడిపోతాయో అట్లాగే కుర్రవాణ్ణి కూడా వే యి క ళ్ల తో ప్రతిదినం చూడాలి. యెందులో పొరపాటు వచ్చినా పిల్లవాని ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. ప్రమాదం వస్తుందని పై లోకోక్తి యొక్క తాత్పర్యం.

తల్లిపాలు విడిచి అన్నం తింటూ వున్న పిల్లల ఆహారాలను కూడా జాగ్రత్తగా చూడాలి. మూడో సంవత్సరం మొదలు యీ పిల్లలను "అన్నాదబాలకు" లని శాస్త్రం వ్యవహరిస్తూంది. పెద్దవాళ్ళతో పాటు పెట్టివేయకూడదు. యెట్లాంటి ఆహారవిహారాలవల్ల పిల్లవాడి ధాతువులు బాగా పెరుగుతాయో, బుద్ధికూడా వికాసం పొందుతుందో అట్లాంటి వాటిని యివ్వాలి మధురాహారం చమురుగల ఆహారం, పెరుగు, పాలూ, మజ్జిగా—వీటిని పిల్లలకు యెక్కువగా పెట్టాలి. పిల్లలికి నూనెతోటీ, నేయితోటీ వేయించిన కూరలుతోటీ అలవాటు చేయకూడదు యీ అలవాట్లువల్ల క్రమంగా ఆమాశయ దోషం పుట్టి పెద్దవాడయేసరికి అగ్నిమాంద్యం, పరిణామశూల మొదలైన రోగాలు వస్తాయి కారాలూ, పులుసులూ బు ద్ధి కి

మాంద్యం కలగజేస్తాయి. కాయకూరలూ, ఆకుకూరలూ చాలా మంచివి ఆహారమూలద్రవ్యాలు అన్నీ సమప్రమాణంలో వెళుతూ న్నాయో లేవో చూస్తూ వుండాలి. పెరిగేపిల్లల ఆహారాన్ని తెలియడం కూడా చాలా కష్టం. పెరిగే పిల్లలకి ఈక్రింది ఆహారాలు మంచివి.

ధాన్యాలు.—గోధుమపిండితో చేసిన రొట్టె, లేక దంపిన బియ్యపుఅన్నం.

కూరలు.—ఆకుకూరలూ, కాయకూరలు

పండ్లు —నారింజ, బత్తాయి. సీమరేగు, అరటిపండు, సపోటా

మధురద్రవ్యాలు —పరిశుద్ధమైన తేనె, పాతబెల్లం

మాంసాహారం —కోడిమాంసం, మేకమాంసం, కారజం, పప్పులు.

స్నేహద్రవ్యాలు.— నేయి, వెన్న, జున్ను మొదలైనవి.

యే ఆహారంవల్ల ప్రత్యేకబాలకుని శరీరం పెరుగుతూందో, బుద్ధికి వికాసం కలుగుతూందో ఆ ప్రకారం మారుస్తూపై ఆహారాలు పెట్టాలి. మనం పెట్టే ఆహారం సరిగా వుందా? లేదా? యీ సంగతి పిల్లవాని శరీరపుష్టి, ఆరోగ్యంవల్లా తెలుస్తుంది. అందుకోసమే శాస్త్రం యెన్నిరకాలుగా యెంతవివరించినా చివరికి యేమి చెపుతోంది?

శ్లో. తచ్చ నిత్యం ప్రయుఞ్జీత స్వాస్థ్యం యేనానువర్తతే,
అజాతానాం వికారాణామనుత్పత్తికరం చ యత్॥

తా. ప్రతిదినం తినే ఆహారంవల్ల వున్న ఆరోగ్యం వుంటూ కొత్తగా యేరోగం రాకుండా వుండాలి. అట్లాంటి ఆహారాన్ని ప్రతిదినం సేవించాలి అని సామాన్యసూత్రం వ్రాసింది ఆఖరున. యీ సూత్రాన్నిమించి యే శాస్త్రం చెప్పలేదని పూర్తిగా మనం నమ్మవచ్చు

భవన్తి చాత్ర—

శ్లో॥ ప్రాణాః ప్రాణభృతామన్నమన్నం లోకోఽభిధావతి।
వర్ణప్రసాదః సౌస్వర్యం జీవితం ప్రతిభా సుఖమ్॥
తుష్టిః పుష్టిర్బలం మేధా సర్వమన్నే ప్రతిష్ఠితమ్।
లౌకికం కర్మ యద్వృత్తౌ స్వర్గతౌ యచ్చ వైదికమ్॥
కర్మాపవర్గే యచ్చోక్తం తచ్చాప్యన్నే ప్రతిష్ఠితమ్॥

—చరక.

తా. జీవరాసులుకి అన్నమే ప్రాణం. ప్రతిప్రాణీ అన్నాన్ని కోరుతుంది అన్నంవల్లనే మంచి శ రీ ర వ ర్ణ ం, మధురమైన కంఠస్వరం, జీవితం, ప్రజ్ఞ, జ్ఞాపకశక్తి, సుఖం, ఇంద్రియ ప్రసాదం, శరీరపుష్టి— ఇవి అన్నీ కలుగుతూ వున్నాయి. ఇహ లోకార్థం యే కర్మ చేదామన్నా అన్నం తినాలి. వైదికకర్మ చేసి స్వర్గం సంపాదించుకోవాలంటే అన్నం తినాలి. మోక్షార్థం కర్మ చేయాలంటే అన్నం తినాలి. అన్నం లేకపోతే శరీరం లేదు. శరీరం లేకపోతే యే పురుషార్థం లేదన్నమాట.

శ్లో. నరాగాన్నాప్యవిజ్ఞానాత్ ఆహారముపయోజయేత్।
పరీక్ష్య హితమశ్నీయాద్దేహో హ్యాహారసంభవః॥

—చరక.

ఆహారవిజ్ఞానం

తా ద్రవ్యం అపథ్యమని తెలిసి చాపల్యంవల్ల తినకూడదు. తెలియకుండా అజ్ఞానంవల్ల అపథ్యవస్తువుని పథ్యం అని తినరాదు. పథ్యాపథ్యాలను పరీక్షించి తినాలి శరీరం ఆహారంవల్ల పుట్టింది ఆహారవైషమ్యంవల్లనే నశిస్తుంది

శ్లో. పరిహార్యాణ్యపథ్యాని సదా పరిహరన్నరః।
భవత్యనృణతాం ప్రాప్తః సాధూనామిహ పణ్డితః॥

తా. మనం అపథ్యవస్తువును తినకూడదని భగవంతుని శాసనం. ఆ శాసనానికి అనుకూలంగా మనం అపథ్యవస్తువును విడిచివేసి పథ్యద్రవ్యాన్ని మాత్రం తింటూవుంటే దైవానికి బాకీవున్న ఋణం తీర్చి ఋణబాధావిముక్తుల మవుతాం



తప్పొప్పుల పట్టిక



(పేజీ హెడ్డింగును కలిపి పంక్తులను లెక్కపెట్టాలి.)

పేజీ	పంక్తి	తప్పు	ఒప్పు
1	3	విజ్ఞానము	విజ్ఞానం
4	2	తూన్నాయి ?	తూన్నాయి.
4	12	శరీరానికి	శరీరానికి
8	1	రావశ్యకత	ర వి జ్ఞా న ం
12	6	కావా ?	కావా ?'
19	2	శరీరీరం	శరీరం
24	5	తవుడుపొట్టు	(—)
33	2	ఆయుర్వేదా	ఆయుర్వేదా
42	4	from	form
52	6	Ther	There
55	1	పాకక్ర	పాకక్రమం
58	17	ఆహారం,	ఆహారంలో
58	17	వుండే	వుంటే
62	11	ప్రతక్షం	ప్రత్యక్ష్యం
63	16	వ్యవరిస్తూన్నారు.	వ్యవహారిస్తూన్నారు.
73	5	తన	(—)
77	18	Alimentary	Alimentary canal

84	18	సారంవల్ల	పాకంవల్ల
99	5	పరిణామసంయోగం	పరిమాణసంయోగం
99	24	గహించాలి.	గ్రహించాలి.
103	1	మూలద్రవ్యలు	మూలద్రవ్యాలు
146	11	దేతతలికి	దేవతలికి
155	2	మాత్రం	అతిమాత్రం
203	20	శీతాహారాలు	హితాహారాలు
215	6	యీ గ్రంథంలో	యీ గ్రంథాల్లో
218	24	Famin	Famine
223	20	దేశాలు	దేశీయులు
240	2	సుఖం	సుఖంగా
241	19	వాటితో	వాంతితో
247	10	మొదట	మొదటి
261	22	వైద్యులు	వైద్యాలు
263	1	గర్భిణీస్త్రీల	పిల్లల

